Peste 2 milioane de exemplare
vândute în întreaga lume

NEVOILE LUI, NEVOILE EI

SECRETELE UNEI RELAŢII DE CUPLU DURABILE

Willard F. Harley, Jr.

EDITURA AMALTEA

Nevoile lui, Nevoile ei

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HARLEY, WILLARD F. Jr.
Nevoile lui, nevoile ei : secretele unei relații de cuplu durabile /
Willard F. Harley, Jr. - Bucureşti : Amaltea

ISBN 978-973-162-131-9

159.922.1

NEVOILE LUI, NEVOILE EI
SECRETELE UNEI RELAȚII DE CUPLU DURABILE
WILLARD F. HARLEY, Jr.

Copyright © 1986, 1994, 2001, 2011 by Willard F. Harley, Jr.
Originally published in English under the title
His Needs, Her Needs
by Revell, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

HIS NEEDS, HER NEEDS
BUILDING AN AFFAIR-PROOF MARRIAGE
WILLARD F. HARLEY, Jr.

ISBN 978-973-162-131-9

© EDITURA AMALTEA

Nevoile lui, Nevoile ei

SECRETELE UNEI RELAŢII DE CUPLU DURABILE

Willard F. Harley, Jr.

EDITURA AMALTEA
www.amaltea.ro

Pentru Joyce –
unica mea dragoste

Cuprins

Prefață 7
Introducere 13

1. Cât de sigură e căsnicia ta? 17
2. De ce Banca ta de iubire nu se închide niciodată 25
3. Primul lucru fără de care ea nu poate fi fericită... afecțiunea 41
4. Primul lucru fără de care el nu poate fi fericit... împlinirea sexuală 57
5. Al doilea lucru fără de care ea nu poate fi fericită... conversațiile intime 77
6. Al doilea lucru fără de care el nu poate fi fericit... o companie relaxantă 101
7. Ea trebuie să aibă încredere totală în el – sinceritate şi deschidere 117
8. El simte nevoia să aibă o soție frumoasă – atracția fizică 137
9. Ea are nevoie de suficient de mulți bani astfel încât să aibă o viață confortabilă – suportul financiar 155

10. El are nevoie de liniște – confortul pe care îl găsește acasă 169
11. Ea are nevoie de un soț care să fie și un tată bun – angajamentul față de familie 187
12. El are nevoie ca ea să fie mândră de el – admirația 203
13. Cum să treci peste o relație extraconjugală 217
14. De la incompatibil la irezistibil 235

Anexa A. Cele mai importante nevoi emoționale 245
Anexa B. Chestionarul nevoilor emoționale 255
Anexa C. Inventarul activităților recreative 269
Anexa D. Inventarul metodelor de suport financiar 274

Prefață

În 1978, am fost rugat să predau un curs referitor la viața de cuplu, care avea să se întindă pe o perioadă de 13 săptămâni, la biserica de care aparțineam. Tema abordată era următoarea: ce trebuie să facă un cuplu pentru a avea toată viața o căsnicie fericită? La momentul acela l-am rugat pe cel care se ocupa de coordonarea programelor de educație creştină să îmi înregistreze integral cursul.

De-a lungul anilor ce au urmat, am folosit respectivele înregistrări în şedințele de consiliere, pentru a argumenta sfaturile pe care le dădeam cuplurilor. O pereche s-a oferit să-mi transcrie înregistrările, astfel încât să le pot oferi şi altora în varianta tipărită.

În 1984, notițele acelea au ajuns pe mâna unui angajat al Fleming H. Revell Publishing Company, care le-a dat mai departe editorului de achiziții – restul fiind deja istorie. Volumul a fost publicat în 1986, cu titlul *Nevoile lui, nevoile ei: secretele unei relații de cuplu durabile.*

În primii doi ani de la apariție, cartea a devenit un bestseller şi continuă să fie printre cele mai populare lucrări referitoare la relația de cuplu. A fost tradusă în 22 de limbi şi s-au vândut peste 3 milioane de volume în întreaga lume.

Să găsesc o editură pentru a publica această carte a fost partea uşoară – aproape că mi-a căzut din cer oferta. Greu a fost să găsesc răspunsul la întrebarea „Ce trebuie să facă cei doi membri ai unui cuplu pentru a rămâne fericiți împreună?".

Află secretul succesului unui mariaj

Pe când aveam 19 ani, o cunoştință de-a mea din facultate mi-a spus că avea necazuri în căsnicie şi mi-a cerut părerea. Sfatul pe care i l-am dat nu i-a fost de prea mare ajutor – în cele din urmă a şi divorțat, de altfel. Dar eşecul marital al amicului meu m-a pus pe gânduri. Ce a fost greşit în sfatul pe care i l-am dat? Ce face ca unele căsnicii să fie reuşite şi altele, precum cea a amicului meu, să dea greş?

Vorbim despre perioada anilor '60, când am asistat practic la ceva ce prea puțini s-ar fi aşteptat – începutul sfârşitului familiei tradiționale în America. Evidența acestui dezastru social a luat amploare în următorii 20 de ani.

Rata divorțurilor a crescut de la aproximativ 10 procente, la peste 50 la sută, iar procentajul adulților celibatari s-a mărit de la 6,5% la 20%. În vreme ce rata divorțurilor s-a stabilizat, în sfârşit, prin 1980, la circa 45 la sută, numărul celibatarilor a continuat să crească – şi la fel se întâmplă şi în prezent. La ora actuală, procentul este în jur de 50 la sută şi se estimează că va fi din ce în ce mai mare, deoarece tot mai puțini oameni sunt dispuşi să-şi asume devotamentul față de o singură persoană, pe viață.

La acea vreme, nu aveam de unde să ştiu că eşecul marital al prietenului meu era parte a unui curent menit să distrugă familia tradițională. Nu eram informat cu privire la noile forțe culturale care amenințau căsniciile mai mult ca niciodată. Consilierilor de cuplu le fusese uşor până atunci, căci oamenii nu divorțau, pur şi simplu, oricât de nefericiți ar fi fost în căsnicie. Acum însă, mulți nu mai erau dispuşi să tolereze un mariaj eşuat. Prin urmare, dacă o căsnicie trebuia salvată, atunci consilierul trebuia să ştie

care sunt factorii care stau la baza unui mariaj reuşit. La cei 19 ani ai mei, cu siguranță nu aveam răspunsul la o astfel de întrebare.

În următorii câțiva ani, cuplurile au continuat să-mi ceară părerea cu privire la căsnicie – mai ales după ce mi-am obținut diploma de Doctor în psihologie. Dar, la fel ca şi în cazul prietenului meu, nu m-am bucurat de succes nici în perioada următoare. Aşa că m-am hotărât să devin „expert" în căsnicii. M-am înscris la o bursă şi am făcut practică timp de doi ani în cadrul unei clinici care se bucura de cea mai bună reputație în terapia de cuplu. Am citit cărți scrise de cei mai importanți teoreticieni şi practicieni din domeniul marital, am fost supravegheat îndeaproape de către directorul Departamentului de Științe Familiale al Universității din Minnesota şi am învățat cele mai noi tehnici menite să ajute comunicarea între soți, bazată pe respect şi înțelegere. Dar chiar şi după ce am învățat cuplurile să comunice eficient, tot nu am fost capabil să le salvez căsniciile.

Aproape toți cei care au venit la mine pentru ajutor au ajuns în aceeaşi situație ca şi prietenul meu – divorțați. Totuşi, prin efortul meu de a deveni expert în căsnicii, am descoperit ceva crucial. Nu eram singurul care nu reuşea să ajute cuplurile. Li se întâmpla aproape tuturor celorlalți colegi de breaslă din clinică! Supervizorul meu eşua, directorul clinicii a eşuat şi la fel şi consilierii matrimoniali care lucrau cu mine. Apoi am făcut cea mai copleşitoare descoperire dintre toate. *Majoritatea experților matrimoniali din America eşuau şi ei.* Era foarte dificil să găsesc pe cineva care să vrea să-şi recunoască eşecul, dar când am avut acces la cazuri reale, nu puteam găsi nici un terapeut care să poată dovedi că sfaturile oferite de el erau mai bune decât lipsa totală de consiliere.

Mulți dintre aceşti „experți" nu ştiau nici măcar cum să facă pentru ca propriile căsnicii să meargă. Terapia de cuplu avea, la acea vreme, cea mai mică rată de succes dintre *toate* formele de terapie. Am citit, într-un studiu din 1965, că mai puțin de 25 de

procente dintre cei intervievați au simțit că o consiliere matrimonială i-a ajutat în vreun fel şi un procent şi mai mare credeau că le-a făcut mai mult rău decât bine. La prima vedere, un cuplu care apela la terapie ajungea *mai degrabă* la divorț.

Ce provocare! Căsniciile se destrămau într-un ritm fără precedent şi nimeni nu ştia cum să ajute. Aşa că am încetat să mai caut răspunsuri prin cărți, clinici şi experți şi am început să privesc înspre cei care veneau la mine să primească sfaturi – cupluri în prag de divorț. Am ascultat soți explicându-mi de ce erau gata să renunțe. I-am întrebat: „Ce crezi că ar trebui să faci tu pentru a avea din nou o căsnicie fericită?" Răspunsul primit a fost aproape prea banal pentru a-l crede. Pereche după pereche îmi explicau cum s-au căsătorit pentru că fiecare îl considera pe celălalt irezistibil – erau îndrăgostiți. Dar, până să ajungă la mine, îşi pierduseră deja acel sentiment unul față de celălalt. De fapt, acum se respingeau unii pe alții. Când i-am întrebat „Ce credeți că ar trebui să faceți pentru a fi din nou fericiți în căsnicie?", cei mai mulți nu-şi puteau nici măcar imagina acest lucru întâmplându-se vreodată. Dar, insistând, după ce cuplurile au avut timp să reflecteze asupra întrebării mele, răspunsul auzit, repetat iar şi iar, a fost: „Din punctul nostru de vedere, să ne îndrăgostim din nou unul de celălalt."

Dacă voiam cu adevărat să salvez căsnicii, trebuia să învăț să renasc sentimentul de iubire.

Descoperă cum renaşte iubirea romantică

Experiența mea în calitate de psiholog m-a învățat că asocierile acumulate declanşează majoritatea reacțiilor emoționale pe care le avem. De fiecare dată când ceva ne este prezentat în mod repetat cu o emoție fizică indusă, acel ceva tinde să declanşeze emoție. Spre exemplu, dacă cineva dă un semnal luminos de culoare albastră, apoi te supune unui şoc electric, urmând ca după aceea să dea semnal de culoare roşie şi să te maseze uşor pe spate,

probabil că tonul albastru îți va da o stare neplăcută, în vreme ce roşul te va relaxa. Aplicând acelaşi principiu asupra sentimentului de dragoste, am ajuns la teoria potrivit căreia nu este vorba despre altceva decât de o asociere acumulată. Dacă cineva de sex opus îmi este în preajmă destul de des, îndeosebi atunci când mă simt bine, prezența acelei persoane poate fi, în general, suficientă pentru a declanşa o incredibilă stare de bine – mai exact, iubire romantică.

Nici că puteam să am mai multă dreptate în analiza mea! Am sfătuit următorul cuplu să depună toate eforturile pentru a se simți bine şi să evite să facă orice i-ar crea celuilalt neplăceri. Au putut astfel să renască iubirea romantică, iar căsnicia lor a fost salvată.

Din acel punct încolo, pur şi simplu am întrebat fiecare partener în parte ce ar fi putut face celălalt pentru ca el să fie cel mai fericit de pe pământ. În orice ar fi constat răspunsul, aceasta a fost prima lor temă pentru acasă. Bineînțeles că nu fiecare cuplu ştia exact ce i-ar fi făcut fericiți şi nici fiecare partener nu era dispus s-o facă. Prin urmare, nu m-am bucurat de succes în toate cazurile.

Dar, pe măsură ce mi-am perfecționat modul de a înțelege de ce anume aveau nevoie soții şi soțiile unii de la ceilalți pentru a declanşa sentimentul de dragoste şi după ce am învățat cum să-i motivez să îndeplinească orice nevoie identificată a celuilalt, rata mea de succes a explodat.

Multă vreme i-am ajutat pe cei care făceau parte dintr-un cuplu să se îndrăgostească şi, drept urmare, să evite divorțul. Metoda mea s-a dovedit a fi atât de bună, încât am renunțat la postul de profesor şi am început să mă ocup doar de consiliere. Şi, aşa cum îți poți imagina, am avut parte, în cele din urmă, de mai multe cupluri decât aş fi fost eu capabil să consiliez. În acel moment mi s-a cerut să merg să predau un curs de 13 săptămâni la biserica pe care o frecventam, a cărui temă era: Ce anume trebuie

să facă un cuplu pentru a avea o căsnicie fericită pe termen cât mai lung.

Mai bine de douăzeci şi cinci de ani

Mulți au spus despre lucrarea de față că ar fi cea mai bună carte scrisă vreodată referitoare la căsnicie. Dacă este adevărat, nu e pentru că sunt eu un bun scriitor. Cele mai mici note pe care le-am obținut la şcoală şi în facultate au fost la limba engleză şi la scrierea creativă. Această carte s-a bucurat de succes deoarece arată cuplurilor cum să-şi renască şi să-şi mențină iubirea, adică exact lucrul pe care trebuie să-l facă pentru a avea o căsnicie fericită până la adânci bătrâneți.

La bază, această carte ajunge chiar la ceea ce face căsnicia să funcționeze – sentimentul de dragoste. În toți anii mei de practică în calitate de consilier, niciodată nu mi-a trecut prin față un cuplu de îndrăgostiți dornici să divorțeze. Am consiliat în schimb multe perechi în prag de divorț, cu excelente abilități de comunicare şi de rezolvare a problemelor, care doar pretindeau că țineau unul la celălalt.

Nu mă înțelegeți greşit – sunt deschis față de îmbunătățirea comunicării şi de orientarea către rezolvarea problemelor în căsnicie. Şi sunt cu siguranță în favoarea sentimentului de iubire însoțită de grijă. Dar dacă acea comunicare şi orientare către rezolvarea problemelor nu ajută la declanşarea sentimentului de iubire romantică, soții se simt înşelați în mariaj şi de cele mai multe ori vor să se desprindă. Iubirea romantică este un prag de încercare ce scoate la iveală calea cea mai potrivită pe care cuplul să o urmeze, astfel încât fiecare în parte să demonstreze că are grijă de celălalt. Dacă eşti îndrăgostit, ai grijă ca partenerul să se afle pe drumul potrivit. Dacă nu eşti îndrăgostit, trebuie să vezi care e metoda ideală prin care să-ți arăți grija față de celălalt. Această carte te va învăța unde să-ți concentrezi cele mai mari eforturi astfel încât să ai o căsnicie extraordinară.

Introducere

Scopul acestei cărți este să te învețe cum să descoperi şi, ulterior, să împlineşti cele mai importante nevoi emoționale ale celuilalt. La început, când te-ai căsătorit, credeați că acele nevoi au fost deja împlinite dar, dintr-o varietate de motive, ați ajuns să fiți cât se poate de dezamăgiți – probabil atât de dezamăgiți încât să vă lăsați pradă tentației de a permite altcuiva să vi le împlinească.

De obicei, ignoranța contribuie la acest eşec, deoarece bărbații şi femeile deopotrivă au mari dificultăți în a înțelege şi a aprecia valoarea nevoilor celuilalt. Bărbații tind să încerce să împlinească acele nevoi pe care pun ei preț – iar femeile fac la fel. Însă nevoile bărbaților şi ale femeilor sunt de cele mai multe ori foarte diferite şi, irosind efort în încercarea de a îndeplini nevoile greşite, partenerii de cuplu nu reuşesc să se facă fericiți unul pe celălalt.

Nevoile soților şi soțiilor sunt atât de puternice, încât atunci când acestea nu sunt împlinite în căsnicie, sunt tentați să caute satisfacerea lor în afara mariajului. Şi majoritatea celor pe care i-am consiliat au cedat tentației de a viola jurământul sacru de a „renunța la tentații".

Dar, pe lângă riscul unei aventuri, cele mai importante nevoi ale soțului şi soției *ar trebui împlinite* de către fiecare din două motive. Primul ar fi acela că mariajul este o relație foarte specială.

Promisiunile se fac pentru a-i oferi soțului dreptul *exclusiv* de a îndeplini unele dintre aceste nevoi importante. Când acestea nu sunt împlinite, este o nedreptate față de soțul care trebuie să treacă prin viață fără să aibă la dispoziție alternative etice.

Există însă şi un al doilea motiv, pe care îl voi explica mai clar în paginile acestei cărți: atunci când îi îndeplineşti celuilalt cele mai importante nevoi emoționale, creezi şi susții un sentiment de dragoste reciprocă, esențial într-o căsnicie de succes. Eu numesc acest sentiment *iubire romantică* şi vă doresc şi vouă să îl experimentați de-a lungul vieții voastre împreună.

Oricum, să fii îndrăgostit presupune şi alte lucruri decât să-l faci fericit pe cel de lângă tine. Mai trebuie să ştii şi cum să eviți să-l faci nefericit pe celălalt. De aceea am scris o continuare la această carte, *Love busters: protecting your marriage from habits that destroy romantic love*. („Ce impulsionează dragostea: protejează-ți căsnicia de obiceiurile care distrug romantismul"). Dacă ştii cum să-l faci pe celălalt fericit, dar nu reuşeşti să eviți să îl faci nefericit, abilitățile şi eforturile tale se vor irosi în van. Soții pot învăța să devină sursa celuilalt de plăcere maximă atunci când îşi îndeplinesc cele mai importante nevoi emoționale. Dar pot deveni şi o sursă de chinuri insuportabile atunci când nu se feresc unul pe celălalt de instincte şi obiceiuri comune tuturor.

Am mai scris o carte de specialitate care să ajute o înțelegere mai bună a celor două lucrări menționate. Ea te va ajuta să identifici abilitățile pe care ar trebui să le înveți şi apoi te va încuraja să le pui în practică, până se vor transforma în obiceiuri. Este vorba despre *Five steps to romantic love: a workbook for a healthy marriage for readers of „Love busters" and „His needs, her needs"* („Cinci paşi către dragostea romantică: ghid de căsnicie fericită pentru cititori").

Vă încurajez, pe tine şi pe soția ta, să citiți aceste cărți împreună, să completați chestionarele şi să răspundeți la întrebările de la finele fiecărui capitol. Ați putea folosi chiar două culori pentru a

sublinia ce ați citit, așa încât fiecare dintre voi să-i arate celuilalt ce e cel mai important pentru el însuși. Păstrați aceste cărți într-un loc la îndemână, ca să aveți mereu acces la ele, deoarece ar trebui să vă reamintiți uneori lecțiile predate în ele.

1
Cât de sigură e căsnicia ta?

Când o femeie şi un bărbat se căsătoresc, ei au aşteptări mari unul de la celălalt. Se dedică îndeplinirii anumitor necesități intense şi intime ale celuilalt, într-un mod *exclusiv*. Fiecare e de acord să „renunțe la tentații", oferindu-i celuilalt dreptul exclusiv de a-i îndeplini aceste necesități intime. Asta nu înseamnă că toate nevoile trebuie împlinite de un soț, ci că există câteva necesități de bază pe care majoritatea dintre noi le rezervă strict pentru legătura creată de mariaj. Cei mai mulți oameni se aşteaptă ca partenerul de viață să le împlinească aceste nevoi, din moment ce au căzut de acord să nu lase pe altcineva s-o facă.

Spre exemplu, când un bărbat e de acord cu o relație exclusivă cu soția lui, el depinde de ea să-i satisfacă nevoia sexuală. Dacă ea i-o împlineşte, el găseşte în ea o sursă continuă de plăcere intensă şi iubirea lui se amplifică. Oricum, dacă nevoia lui nu este îndeplinită, se întâmplă exact opusul. El începe să o asocieze pe ea cu frustrarea. Dacă frustrarea continuă, bărbatul poate ajunge la concluzia că ei „pur şi simplu nu-i place să facă sex" şi poate încerca să dea tot ce-i mai bun în el în acest sens. Dar nevoia lui puternică de a face sex rămâne nesatisfăcută. Angajamentul lui față de o relație sexuală exclusivă cu soția sa i-a adus doar opțiunea de a alege între frustrare sexuală şi infidelitate. Unii bărbați nu renunță şi, în timp, reuşesc să dea tot ce au mai bun. Dar

mulți *chiar* cedează tentației şi ajung să aibă o relație extraconjugală. Am stat de vorbă cu sute de asemenea bărbați în timpul şedințelor de terapie.

Un alt exemplu este o soție care îi oferă soțului dreptul exclusiv de a-i împlini nevoia de conversație intimă. Ori de câte ori vorbesc cu o undă de sinceritate şi deschidere, neîntâlnită în conversațiile cu ceilalți, ea găseşte în el sursa de plăcere maximă. Dar când el refuză să-i dea atenția exclusivă la care ea râvneşte, începe să îl asocieze cu cea mai mare frustrare a ei. Unele femei trec pur şi simplu prin viață pline de frustrări, însă altele nu pot rezista tentației de a lăsa pe altcineva să le împlinească această nevoie emoțională importantă. Şi când o fac, o aventură e cea mai la îndemână soluție.

Nevoile lui nu sunt şi ale ei

Când un soț şi o soție apelează la mine pentru consiliere, primul meu țel este să-i ajut să-şi identifice cele mai importante nevoi emoționale – ce poate face fiecare dintre ei astfel încât partenerul să fie cât mai fericit şi mai mulțumit. De-a lungul anilor, am întrebat în mod repetat: „Ce-ar putea face soțul tău astfel încât tu să devii cel mai fericit om?" Am reuşit să încadrez în acest fel majoritatea răspunsurilor în zece necesități emoționale – admirație, afecțiune, conversație, confort domestic, devotament familial, sprijin financiar, onestitate şi deschidere, atracție fizică, companie relaxantă şi satisfacție sexuală.

În mod evident, calea prin care un soț şi o soție pot avea o căsnicie fericită este aceea ca fiecare dintre ei să-i împlinească celuilalt nevoile care sunt importante pentru el. Dar când am condus toate aceste interviuri, am descoperit care este motivul care îngreunează atât de mult această misiune. Aproape de fiecare dată când le-am cerut cuplurilor să treacă pe o listă necesitățile în funcție de prioritate, bărbații au vrut ceva, iar femeile exact opusul. Dintre cele zece nevoi emoționale de bază, cele

cinci nevoi prioritare pentru bărbați au fost ultimele ca importanță pentru femei şi viceversa.

Ce descoperire! Nici nu e de mirare că soții şi soțiile întâmpină atâtea dificultăți în a-şi îndeplini unul altuia nevoile. Ei sunt dornici să facă pentru celălalt ceea ce apreciază ei cel mai mult, dar se dovedeşte că eforturile sunt prost direcționate, pentru că ceea ce ei apreciază cel mai mult e cel mai puțin important pentru parteneri!

Acordă mare atenție următorului punct la care am să mă refer, deoarece este unul dintre cele mai prost înțelese aspecte ale programului meu. Fiecare persoană e unică. Dacă bărbații *în general* aleg cinci nevoi emoționale anume ca fiind cele mai importante pentru ei şi femeile, *în general*, aleg alte cinci, *fiecare individ* poate alege oricare combinație din cele zece de bază. Prin urmare, deşi am identificat cele mai importante necesități emoționale ale femeilor şi bărbaților obişnuiți, nu ştiu care sunt nevoile emoționale ale fiecărui soț anume. Şi din moment ce lucrez în domeniul salvării căsniciilor individuale, nu al mariajelor obişnuite, ar trebui ca tu să identifici combinațiile de nevoi care sunt specifice căsniciei tale. Este şi motivul pentru care am oferit un sumar pe scurt al celor zece necesități emoționale de bază în anexa A a acestei cărți şi chestionarul nevoilor emoționale în anexa B. Aceste instrumente te vor ajuta să identifici cele mai importante nevoi emoționale caracteristice ție şi soțului tău.

Faptul că soții nu reuşesc să îşi îndeplinească unul altuia nevoile este cauzat adesea pur şi simplu de ignoranța fiecăruia față de nevoile celuilalt şi nu de egoism ori de rea voință, aşa cum se crede. Dacă ajungi să înțelegi faptul că atât tu, cât şi soțul tău sunteți ființe complet unice, cu necesități emoționale particulare, puteți identifica propriile nevoi şi să le comunicați astfel unul celuilalt.

După ce au fost identificate primele cinci cele mai importante nevoi ale fiecăruia, următorul pas este acela de a deveni expert în

îndeplinirea nevoilor celuilalt. Asta nu înseamnă să strângi din dinți şi să dai totul pentru a face ceva ce îți displace profund. Un soț nu ar trebui niciodată să aibă de suferit în încercarea de a-i îndeplini partenerei necesitățile emoționale. Acest lucru presupune mai degrabă să înveți cum să îndeplineşti cu plăcere nevoile aflate în coada listei priorităților personale. În fiecare capitol al cărții de față voi oferi sugestii prin care să poată fi atins acest obiectiv.

Dacă soții nu reuşesc să îşi îndeplinească reciproc cele mai importante nevoi emoționale, am observat, uluit şi alarmat totodată, că au tendința să aleagă aceeaşi schemă pentru a-şi satisface dorințele neîmplinite: aventurile extraconjugale. Oamenii se aruncă în astfel de aventuri cu o regularitate uimitoare, în ciuda convingerilor puternice morale sau religioase pe care le au. De ce? Când unui soț nu îi este îndeplinită una dintre nevoile sale de bază, acest lucru îi creează o sete ce trebuie stinsă cumva. Dacă nu au loc schimbări pe parcursul mariajului care să ducă la împlinirea nevoii respective, individul va da piept cu puternica ispită de a umple acel gol în afara căsniciei.

Dacă vrem să ne asigurăm căsniciile împotriva relațiilor extraconjugale, nu ne putem ascunde după deget. Partenerul care crede că jumătatea lui e „altfel" şi că, în ciuda faptului că nu i se împlinesc nevoile, acesta nu va avea vreodată o aventură, se poate trezi într-o bună zi profund şocat. Ar trebui să înțelegem mai degrabă semnalele de alarmă care prevestesc o aventură, cum încep astfel de legături şi cum să întărim punctele slabe ale căsniciei aflate într-o astfel de situație.

Ce este o aventură extraconjugală?

De obicei, aventura constă în relația dintre doi oameni care se implică într-o legătură extraconjugală ce combină viața sexuală cu sentimente de dragoste profundă. Oricum, e posibil să aibă loc o aventură bazată doar pe sex sau doar pe un sentiment de

dragoste față de cineva din afara căsniciei. Deşi aceste tipuri de aventuri pot cauza probleme grave în căsnicie, experiența mi-a arătat că se trece mult mai uşor peste acestea față de cele care implică sexul (de obicei pasional) combinat cu dragostea. O astfel de relație pune în pericol mariajul, deoarece amanții au parte de o intimitate profundă, iar aventura îi împlineşte cel puțin una dintre cele mai importante necesități emoționale soțului implicat într-o aventură extraconjugală. Când unul dintre soți descoperă că celălalt a încălcat angajamentul de a fi fidel, căsnicia este distrusă.

Cum încep, de obicei, aventurile

O aventură începe, de obicei, sub forma unei prietenii. Partenerul poate cunoaşte o persoană care, la un moment dat, poate deveni amant, dat fiind că soțul ori soția o consideră ca fiind „cel mai bun prieten". Sau se poate întâmpla ca amantul să fie cineva întâlnit la serviciu, la biserică sau la o reuniune.

Conversația vă apropie. La început, se discută pe marginea unor subiecte variate, apoi, cu timpul, începeți să vă împărtăşiți probleme personale. Pe măsură ce petreceți mai mult timp împreună, discutați tot mai multe chestiuni intime şi, eventual, problemele abordate reflectă nevoile emoționale neîmplinite. Pe măsură ce prietenia capătă mai multă profunzime, începeți să vă oferiți reciproc sprijin şi încurajări, mai cu seamă în ceea ce priveşte nevoile neîmplinite. Viața e grea. Mulți oameni devin deziluzionați în fața cursului neaşteptat al vieții. Când găsesc pe cineva care îi încurajează şi îi sprijină, atracția față de acea persoană acționează ca un magnet foarte puternic. Mai devreme sau mai târziu, te trezeşti în pat cu cel care te sprijină şi te încurajează. Pur şi simplu se „întâmplă." Nu ai intenționat aşa ceva – nici tu, nici prietenul cu pricina.

În cele mai multe cazuri, prietenia care se transformă în aventură e lipsită de logică. Soția îi va arunca o privire amantei soțului

şi va exclama: „Cum naiba, dintre toate, ai putut fi interesat tocmai de *ea*?" Când soţul descoperă amantul soţiei, se întreabă: „La ce i-o fi fost mintea când l-a ales?"

Dar atracţia nu are logică; este emoţională. Potrivit celor întâmplate, relaţia nu are şanse de reuşită şi foarte rar durează pe termen lung. Ceea ce contează în acel moment, oricum, este faptul că amantul a fost dispus să satisfacă o nevoie neîmplinită. Este considerat drept cea mai grijulie persoană întâlnită vreodată, iar dorinţa reciprocă de afecţiune este extrem de profundă.

Când te implici într-o aventură, tu şi amantul tău păreţi să fiţi dispuşi necondiţionat să-i îndepliniţi celuilalt nevoile emoţionale. Această dorinţă reciprocă de a-l face pe celălalt fericit cu orice preţ transformă aventura într-una dintre cele mai satisfăcătoare şi intime relaţii pe care fiecare dintre voi le-a avut vreodată. Răspunsul sexual vine cu uşurinţă şi pasiune. Eşti convins că nimeni, niciodată, nu poate fi un partener mai excitant ca noul iubit secret.

Pe măsură ce intensitatea tandreţii reciproce creşte, descoperiţi că vă aflaţi în capcana întinsă cu propriile instrumente. Vă pierdeţi orice urmă de raţiune în acelaşi timp în care deveniţi dependenţi la propriu unul de celălalt, într-o relaţie bazată pe fantezie, nu pe realitate.

Dar, aşa cum am menţionat mai înainte, relaţia nu e logică, ci emoţională. Este o fantezie. În vreme ce tu şi amantul planificaţi unde şi când să vă vedeţi pentru partidele pasionale de sex, părăsiţi încet-încet realitatea cotidiană.

Ţi s-ar putea întâmpla *şi ţie*

Vorbind despre aventuri şi felul în care încep, s-ar putea să te fi supărat, măcar puţin, fiindcă am folosit adresarea la persoana a doua. Dar am zis *tu* cu un scop precis. În vreme ce majoritatea oamenilor neagă faptul că ei ar putea fi vreodată implicaţi într-o aventură, adevărul este că, în anumite condiţii, oricare dintre noi poate cădea pradă tentaţiei.

Nu este neapărat imorală acea persoană care pică în capcana aventurii. Dimpotrivă, femei şi bărbaţi foarte normali pot trece, din păcate, prin aşa ceva, în urma unui proces cât se poate de simplu. Mai întâi de toate, laşi pe cineva din afara căsniciei să-ţi cunoască una dintre cele mai importante nevoi emoţionale, cum ar fi, să spunem, cea de a purta nişte conversaţii intime. Ai putea crede că nu e nici o problemă să stai pur şi simplu de vorbă cu cineva, mai ales când partenerul de viaţă nu pare interesat de subiectul în discuţie.

Apoi, găseşti că acel prieten este în mod special interesat de binele tău şi începi să simţi acelaşi lucru faţă de el. Conversaţia se transformă în afecţiune – expresia grijii faţă de cel de lângă tine.

Din acest punct, începi să-i explici celuilalt care sunt nevoile tale emoţionale cele mai pregnante şi amândoi sunteţi dornici să vă împliniţi aceste nevoi. Latura sexuală care rezultă de aici pare atât de firească şi de naturală, încât ai senzaţia că aţi fost făcuţi unul pentru celălalt. Ai impresia că ţi-ai găsit sufletul-pereche.

În anumite cazuri, procesul poate dura doar câteva săptămâni; în alte cazuri, ţine mai mulţi ani. În orice caz, cam aşa se derulează – am văzut acest lucru în viţele a mii de cupluri de-a lungul carierei mele. Destul de trist, dar pare să nu conteze prea mult în ce domeniu profesează o persoană, ce fel de angajament religios sau valori morale are.

În primii ani ai carierei mele de consilier, am fost profund uimit să văd oameni cu nişte convingeri morale şi religioase puternice implicându-se în aventuri extraconjugale, în condiţiile în care eu însămi sunt un om credincios, profund ataşat de etica creştină. Cum au putut călca strâmb persoane care pretind că au aceleaşi convingeri? Poate nu cred cu adevărat?

Dar, cu cât mi-au trecut pragul mai mulţi clienţi infideli creştini, cu convingeri morale profunde, cu atât am înţeles mai bine forţa nevoilor noastre emoţionale de bază. Am ajuns să văd propria mea slăbiciune şi puterea propriilor nevoi. Când m-am

căsătorit cu soția mea, Joyce, mi-am propus să-i fiu complet dedicat, ei şi mariajului nostru. Am rămas loial jurămintelor de la cununie timp de 48 de ani, dar nu pentru că aş fi eu vreun personaj de fier, plin de virtute, ci datorită faptului că Joyce şi cu mine am fost realişti în privința împlinirii nevoilor emoționale. Şi niciodată nu am lăsat pe nimeni din afara căsniciei să ne cunoască nevoile. Pe scurt, nevoile voastre se cuantifică. Ca să te ajut să înțelegi cum funcționează, o să detaliez puțin conceptul „Banca de iubire" – un instrument de cuantificare pe care probabil nici nu ți-ai dat seama că-l ai la dispoziție.

2

De ce Banca ta de iubire nu se închide niciodată

Din nefericire, cei mai mulți dintre noi nu ne dăm seama în ce ne băgăm atunci când spunem „Da". Suntem convinşi că dinamica unei bune căsnicii depinde de o combinație misterioasă între oamenii „potriviți". Iar dacă un mariaj merge prost, spunem că oamenii aceia nu s-au „potrivit" unul cu celălalt. Deşi este perfect adevărat că doi oameni deloc compatibili *ar putea* să se căsătorească, de obicei nu se întâmplă acest lucru. Cel mai des, rupturile conjugale apar când unuia sau ambilor parteneri le lipseşte dorința de a împlini nevoile emoționale ale celuilalt. În cele mai multe situații, să fii potrivit sau nepotrivit pentru cineva nu depinde de vreun procent de compatibilitate misterioasă, ci de cât de dornic eşti tu, ca membru al cuplului, să-i cunoşti nevoile celuilalt.

Ce se întâmplă atunci când tu vrei, dar nu poți sau nu ai calitățile necesare? Există o veste bună! Poți face ceva în acest sens. Reînvățarea este posibilă oricând. Din acest motiv cred că mariajele care au fost afectate de o relație extraconjugală nu trebuie neapărat să se scufunde. Ele pot fi trase la suprafață, ancorate într-un port, reparate şi reanimate. Odată repuse în funcțiune, vor naviga mai departe chiar şi mai rapid decât la început.

Scopul meu principal nu este însă acela de a salva căsniciile care au căzut în păcatul aventurii. Am depăşit deja acest nivel. Vreau să-ți arăt cum să-ți asiguri căsnicia împotriva relațiilor extraconjugale, construind un mariaj care susține romantismul şi sporeşte intimitatea şi apropierea odată cu trecerea timpului. Ca să-ți asiguri căsnicia împotriva aventurilor, trebuie să cunoşti nevoile de bază ale celuilalt şi să ştii să le împlineşti. Înainte de toate, vreau să te ajut să înțelegi felul în care nevoile devin atât de puternice şi de epuizante. Aşa cum am spus în primul capitol, necesitățile se cuantifică cu o precizie strictă. Pentru a-mi ajuta clienții să înțeleagă cum funcționează, am inventat un concept numit Banca de iubire.

Oricine are o Bancă a iubirii

La figurat vorbind, cred că fiecare dintre noi are o Bancă a iubirii. Conține multe conturi diferite, câte unul pentru fiecare persoană pe care o ştim. Respectiva persoană face fie depozite, fie retrageri, ori de câte ori interacționăm cu ea. Interacțiunile plăcute au drept consecință depozite, iar cele dureroase duc la retrageri.

În sistemul Băncii mele de iubire fiecare depozit sau retragere valorează un anumit număr de unități de iubire. Dacă mă întâlnesc cu un prieten (să-i spunem Jim) şi în urma întâlnirii rămân cu o stare de bine, voi depozita una sau două unități în contul lui din Banca mea de iubire. Dacă întâlnirea mă face să mă simt bine, depozitul meu în contul lui Jim va fi de 5 unități de iubire. Foarte bine atrage după sine până la 10 unități. Dar dacă el mă face să mă simt excepțional de bine, se pot depozita şi 20 de unități la numai o singură întâlnire.

Oricum, să presupunem că mă simt inconfortabil când mă întâlnesc cu o persoană. Să o numim, de exemplu, Jane. Una sau 2 unități de iubire vor fi retrase din contul lui Jane. Dacă ea mă face să mă simt prost, vor dispărea 5 unități. Starea foarte proastă garantează o retragere de 10 unități. Dacă ajung să consider că

întâlnirea cu Jane se numără printre cele mai urâte experiențe ale vieții mele, asta o va costa retragerea din cont a 20 de unități sau mai mult.

Odată cu trecerea timpului, conturile din Banca mea de iubire fluctuează. Unele dintre cunoştințele mele construiesc depozite impresionante. Altele rămân la limită, cu balanțe mici, probabil pentru că au avut mai puține interacțiuni cu mine. Un al treilea grup este format din aceia care au conturile mici pentru că experiențele mele cu ei sunt amestecate – uneori plăcute, alteori dureroase. Pentru aceştia, numărul depozitelor e aproape egal cu cel al retragerilor.

Alte persoane intră în conflict cu mine. Asta înseamnă că îmi produc mai multă suferință decât plăcere. Niciodată nu mă simt bine când mă gândesc la ele şi nu îmi doresc să le văd sau să fiu în preajma lor. Pe scurt, conturile lor în Banca iubirii sunt pe minus.

O poveste de dragoste din Banca iubirii

Evident, Banca iubirii nu intenționează să fie un concept de o acuratețe matematică. A fost gândit pur şi simplu pentru a cuantifica faptul că ne influențăm unii pe alții la aproape fiecare întâlnire. Acumularea de experiențe pozitive şi negative ne determină reacțiile emoționale față de cei pe care-i cunoaştem. Nu conştientizezi pe loc, bineînțeles. Nu-ți spui *Uau, întâlnirea asta a fost un depozit de 15 unități!* sau *Ah! Minus 20 de unități pentru ăsta.* Oricum ar fi, unitățile de iubire continuă să vină şi să plece.

Două Bănci de iubire operează constant într-o căsnicie: a lui şi a ei. Vom vedea în continuare povestea lui John şi a lui Mary, ca să ne dăm seama ce se poate întâmpla când contul unei soții din Banca de iubire a soțului ei intră la apă mult de tot, iar la uşa biroului soțului se află în aşteptare o femeie înțelegătoare. Prin acest exemplu ne vom concentra asupra Băncii de iubire a lui John, deoarece el este cel care are tendința să calce strâmb.

Când John o întâlneşte pe Mary, simte pe loc ceva special. Nu numai că ea e frumoasă, dar e şi încântătoare, inteligentă şi plină de viață. Banca de iubire a lui John a pus instantaneu în contul ei 15 unități. După vreo două sau trei zile, John o sună pe Mary şi îi dă întâlnire. Ea acceptă şi, la terminarea convorbirii, au mai trecut 10 unități în contul lui Mary. La prima întâlnire, au petrecut fabulos. John a calificat acele clipe drept una dintre cele mai frumoase experiențe ale vieții lui. Încă 20 de unități au fost adăugate în contul lui Mary, balanța urcând astfel la 45 de unități. A doua întâlnire a fost aproape la fel de bună, iar ea a primit încă 15 unități de iubire, totalul ajungând la 60.

Dar data următoare când John a sunat-o pe Mary să-i ceară o întâlnire, ea l-a refuzat. A spus că îi pare tare rău, dar avea un aranjament stabilit cu mai multe săptămâni înainte. A adăugat repede că e liberă însă în seara următoare, dacă John e interesat, bineînțeles. John era cu adevărat interesat, aşa că au hotărât ca el să meargă să o ia de acasă pentru cină, pe la ora 8. Ce s-a întâmplat cu contul lui Mary din Banca de iubire a lui John în urma acestei interacțiuni uşor negative? *Cu siguranță părea să regrete că nu poate ieşi cu mine în această seară,* şi-a spus John. *Nu pot să mă aştept să fie disponibilă la orice oră. Mai mult, ea* chiar *a sugerat să ne vedem mâine seară. Sunt sigur că mă place…* Oricât de mult încearcă John să se încurajeze, experiența în sine tot îi lasă un gust amar.

Debitul din contul lui Mary în Banca de iubire a lui John s-a mărit cu o unitate. De-a lungul următoarelor luni, John şi Mary s-au întâlnit în mod regulat, destul de des. Experiențele fabuloase le-au surclasat de departe pe cele negative, aşa încât balanța contului lui Mary a ajuns curând la 500 de unități de iubire. Doar Sarah, o iubire mai veche cu care John rupsese orice legătură cu mai bine de un an în urmă, mai acumulase atât de multe unități în Banca lui de iubire. John începe să creadă că e îndrăgostit de Mary.

După alte şase luni, totalul de unități din contul lui Mary ajunge la 1.000, un record al tuturor timpurilor în viața lui John,

cu mult peste cel al contului lui Sarah. În acest moment, John simte că nu a mai iubit pe nimeni niciodată la fel de mult cum o iubeşte pe Mary. Îi spune că este cea mai atrăgătoare, inteligentă, sensibilă, încântătoare şi plăcută femeie pe care a întâlnit-o vreodată. Mary este privită cu aceşti ochi de John prin prisma totalului de unităţi acumulate în Banca lui de iubire. O asociază cu multe experienţe emoţionale pozitive, fabuloase chiar, şi cu foarte puţine momente negative. John aşteaptă cu sufletul la gură fiecare întâlnire cu Mary, iar gândurile lui zboară către ea când nu sunt împreună. Începe să se întrebe ce ar face dacă ar pierde-o pe Mary. Nu-şi poate imagina să treacă prin viaţă fără ea.

Cu Mary lângă mine, nu aş mai avea nevoie de nimeni şi de nimic pentru a fi fericit, îşi spune John. În mintea lui iau naştere gânduri serioase de căsătorie.

Între timp, contul lui John în Banca de Iubire a lui Mary a crescut constant, dar nu la fel ca al ei în banca lui. Când s-au întâlnit, John i s-a părut atractiv. Primele întâlniri au fost experienţe foarte bune şi, în acest moment, ea este ataşată de el, însă încă nesigură. Mary nu îl poate uita deloc pe Bob şi cât de mult îl plăcea înainte ca el să rupă relaţia cu ea pentru a se căsători cu o prietenă veche din liceu.

La următoarea întâlnire, Mary îi spune dintr-odată lui John că are nevoie de o pauză. Îi sugerează să se despartă temporar, măcar o lună, întrebându-se dacă nu cumva ar trebui ca fiecare să se mai întâlnească şi cu alte persoane în tot acest răstimp. John e devastat. Această întrevedere a fost catalogată drept una dintre cele mai dureroase experienţe din viaţa lui. 30 de unităţi au zburat rapid din contul destul de solid al lui Mary. După câteva zile, John o sună pe Mary şi încearcă să o convingă să-şi schimbe părerea, dar ea nu cedează. John încearcă să o sune de mai multe ori în timpul săptămânii.

Mary rămâne tare pe poziţie, aşa că John hotărăşte să o lase în pace timp de o lună şi îi mai retrage 200 de unităţi. John se simte

profund nefericit în toată acea perioadă. Totuşi, e încă îndrăgostit de Mary, a cărei balanță în Banca de iubire rămâne la 800 de unități. John încearcă să se întâlnească cu mai multe femei, dar nu au nicio şansă în fața lui. Fiindcă e realmente nebun după Mary, consideră orice întâlnire cu altcineva drept o experiență negativă. Fără nicio vină din partea lor, toate partenerele lui John acumulează numai debite în conturi. La finele lunii, o sună pe Mary. Balanța ei rămăsese la 800, deoarece, în perioada de despărțire, între ei nu au mai avut loc nici un fel de interacțiuni negative, care să ducă la alte retrageri. John e în al nouălea cer când Mary îi spune că i-a fost tare dor de el şi îi acceptă invitația în oraş în seara următoare. Cum spunea ea, avea nevoie de ceva timp pentru a-şi pune gândurile în ordine, astfel încât să-şi dea seama exact ce simte.

Prima întâlnire după lunga lună de despărțire a fost o experiență memorabilă. Întâlnirile ulterioare par şi mai bune decât celelalte. La sfârşitul anului, totalul de unități din contul lui Mary în Banca de iubire a lui John a crescut la 2.000. În acelaşi timp, contul lui John în Banca de iubire a lui Mary a crescut rapid la 1.100 de unități. John îl eclipsa zilnic pe Bob, din toate punctele de vedere, aşa că Mary începe să se gândească la nuntă.

Într-o seară, după cina luată la restaurantul lor preferat, John o cere pe Mary în căsătorie. Îi spune că vrea să-şi trăiască viața pentru a o face pe ea fericită şi o asigură că, dacă ea se va mărita cu el, nu va face niciodată ceva ce ar putea-o răni. Ea acceptă propunerea şi, după o scurtă logodnă, devin soț şi soție.

După luna de miere

Primul an din căsnicia lui John şi a lui Mary este unul extrem de fericit. Fără să se gândească la asta, ei îşi îndeplinesc unul altuia nevoile de bază foarte bine. John rămâne pasional, răbdător şi grijuliu, la fel ca în perioada în care se întâlneau. Mary răspunde cu pasiune atunci când fac dragoste. Petrec considerabil de mult

timp împreună şi îşi împărtăşesc visele şi speranţele în timpul conversaţiilor lungi. Mary ia lecţii de tenis, astfel încât să-i poată fi alături lui John în momentele lui favorite de recreere.

Mary ştie că poate avea încredere în John, căci este foarte sincer în tot ceea ce face. John este mândru de soţia lui atrăgătoare şi se simte mulţumit mai ales de felul în care ea se descurcă cu treburile casnice, deşi şi-a păstrat postul de secretară cu jumătate de normă. John câştigă un salariu excelent ca analist programator, însă a hotărât împreună cu Mary ca ea să muncească atât cât vrea, măcar pentru o vreme. Mary se simte în siguranţă alături de John, fiindcă îi demonstrează tot timpul că îşi doreşte să fie aşezat la casa lui, alături de familie. Este mândră de soţul ei şi îi şi spune asta adesea.

Pe parcursul primului an de căsnicie, ce crezi că se întâmplă cu balanţele din conturile fiecăruia în Banca de Iubire a partenerului? Destul de interesant, John şi Mary nu mai acumulează puncte cu amploarea pe care o aveau înainte de căsnicie, în principal pentru că împart acum o varietate mai largă de experienţe decât atunci când doar se întâlneau. Acum sunt împreună şi când se simt bine, *şi* când se simt rău. Creditele şi debitele din Banca de iubire sunt în directă concordanţă cu suişurile şi coborâşurile vieţii.

În ciuda ratei scăzute de acumulare, totalul din contul lui Mary în Banca de iubire a lui John este încă în creştere. La finele primului an de căsnicie, câştigului ei net i se adaugă 100 de unităţi. Asta face ca totalul ei să devină 2.100. Cam tot acelaşi lucru se întâmplă şi în ceea ce-l priveşte pe John – contul lui creşte la 1.200 de unităţi. De-a lungul următorilor 4 ani, cele două conturi din Banca de iubire continuă să se mărească.

La cea de-a cincea aniversare a lor, John este încă extrem de îndrăgostit de Mary şi ea simte la fel pentru el. Se hotărăsc să-şi lărgească familia şi apare pe lume micuţa Tiffany, în cel de-al şaselea an de căsnicie. Încep să apară schimbări importante în acel

an. Mary este încă bucuria vieții lui John, însă el observă o creştere a numărului de „stări proaste". În vreme ce Tiffany este păpuşica lor dragă şi John o iubeşte din tot sufletul, venirea ei pe lume aduce după sine cerințe noi, dar şi experiențe negative. Nu e chiar cea mai plăcută idee de petrecere a timpului schimbatul scutecelor în toiul nopții. În plus, decizia lui Mary de a se ocupa singură de micuța Tiffany, fără o bonă, face ca lui John să-i revină o serie de responsabilități, precum plimbarea sau hrănirea cu biberonul. Mai mult, Mary nu reuşeşte să scape de kilogramele acumulate în timpul sarcinii.

Ca urmare a tuturor acestor neplăceri banale, balanța lui Mary în contul din Banca de iubire a lui John scade, de-a lungul anului, cu 100 de unități. Pierderea nu este semnificativă – încă. Balanța lui Mary rămâne în continuare foarte sus, iar John este profund îndrăgostit de ea.

Dar, înainte ca Tiffany să împlinească doi ani, Mary devine neliniştită. Îşi doreşte să fie mai mult decât o secretară cu jumătate de normă. Vrea să îşi construiască o carieră şi nu poate aştepta până când copiii vor creşte mari şi se vor muta la casa lor. Îl întreabă pe John dacă are vreo obiecție în cazul în care ea şi-ar continua studiile, ar merge la facultate, şi-ar da licența şi poate ar face şi un masterat în administrarea afacerilor.

„Asta ar însemna şase ani de cursuri", explică Mary„ „dar voi renunța la slujba mea cu jumătate de normă, ca să mă pot concentra asupra copilului pe timpul zilei şi să merg la şcoală seara". John este entuziasmat de idee. Venitul lui este stabil şi destul de ridicat, aşa că familia s-ar putea descurca foarte bine şi fără leafa lui Mary. Se oferă să aibă el grijă de copil în locul lui Mary, în orele în care ea e la şcoală şi când mai are nevoie, ca să-şi facă temele.

În scenă intră şi Noreen

Mary se înscrie la cursuri şi, în scurtă vreme, are rezultate de excepție. Dar notele mari cer sacrificii – şi John nu e deloc încântat

să le facă. Ceea ce-l deranjează pe el e faptul că Mary are tot mai rar chef de sex. John îi înțelege problema. Şcoala îi consumă energia, iar ce rămâne se duce pe treburile casnice şi pe grija față de Tiffany. Când vine vorba de mers la culcare, Mary se simte epuizată şi John îşi dă seama că nu e deloc nimerit să insiste să facă dragoste cu ea. John face tot ce poate, acceptând partide de sex tot mai rare şi mai pe fugă, numai când Mary are chef, însă simte lipsa afecțiunii pe care ea obişnuia să i-o ofere, precum şi a jocurilor de tenis din diminețile de sâmbătă. Acum Mary de-abia dacă mai petrece ceva timp cu el, cu atât mai puțin să facă sport sâmbăta dimineața. Mai mult, la sfârşit de săptămână, ea se ocupă de treburile casnice şi îşi face temele pentru luni. John şi Mary o țin tot aşa următorii doi ani. Contul lui Mary în Banca de iubire a lui John scade încet, dar sigur. John începe să se întrebe ce s-a întâmplat cu făptura aceea drăguță şi interesantă cu care s-a însurat. Ea pare pierdută în cărțile ei, dar nu vrea niciodată să discute despre cursuri cu el.

„Sunt lucruri pe care le-ai învățat cu ani de zile în urmă", îi spune Mary. „În plus, tu eşti expert în matematică, iar eu nu le prea am cu asta." De notat faptul că în Banca de iubire a lui Mary contul lui John rămâne stabil datorită ajutorului lui la una dintre nevoile ei foarte speciale în acest moment al vieții – educația. Mary îşi dă seama că ei nu mai petrec foarte mult timp împreună, dar apreciază cu adevărat toate sacrificiile lui John şi aparentul său devotament față de propria familie. *Lucrurile vor merge mai bine după ce-mi voi lua licența*, îşi spune ea. Aşa că Mary se dedică studiilor, fără să-şi dea seama ce simte cu adevărat soțul ei.

Între timp, la serviciu, John petrece din ce în ce mai mult timp cu Noreen, o atrăgătoare doamnă manager de produs. Fusese transferată în departamentul lui şi au început să lucreze împreună în mod regulat. În momentul în care Noreen este părăsită de soțul ei, John încearcă să-i ofere tot sprijinul de care e în stare. După luni de zile, prietenia lui John cu Noreen devine una

profundă şi, curând, ea capătă câteva sute de unităţi în contul din Banca de iubire a lui John. Şi depozitul creşte după fiecare discuţie la o cafea sau după alte momente plăcute. John nu are nicio reţinere în a-şi împărtăşi experienţele de viaţă, bune şi rele, cu Noreen. Conversaţiile lor îi reamintesc, uneori, lui John de „zilele de altădată" petrecute cu Mary. Aşa că, atunci când John începe să se simtă frustrat din cauza lipsei de timp dedicat vieţii sexuale cu Mary (sau pentru orice altceva în afară de învăţat), el îşi descarcă sufletul în faţa lui Noreen şi aceasta este plină de compasiune. De fapt, Noreen îi face cunoscut lui John faptul că şi ea are această frustrare sexuală, de când a divorţat.

Trec astfel săptămâni şi luni de zile, Mary obţine diploma de licenţă şi intră în programul de masterat. „Încă doi ani şi gata", îi spune ea lui John. „Ai fost minunat susţinându-mă atât de mult." John zâmbeşte şi îi spune că a fost plăcerea lui, însă, în adâncul sufletului, simţea altceva. „Este atât de copleşită de dorinţa de a obţine acel titlu, că nu se mai poate gândi la altceva", îi povesteşte John lui Noreen, a doua zi, la cafea. „Îmi doresc ca ea să-şi termine şcoala, dar mă întreb dacă nu e prea mare preţul pe care trebuie să-l plătesc." După câteva săptămâni, Mary este de-a dreptul copleşită de învăţat şi de examenele semestriale. În acelaşi timp, John primeşte sarcina de a se ocupa de un proiect special, care îl forţează să-i acorde o mulţime de timp, iar Noreen lucrează cu el. Într-o seară, când stăteau peste program, singuri, între John şi Noreen s-a întâmplat ceea ce era de aşteptat.

La un moment dat, John i-a spus lui Noreen despre cât de singur se simţea. În clipa următoare, ea a fost în braţele lui şi s-au trezit făcând dragoste.

Când au terminat şi se pregăteau să plece acasă, John era vizibil agitat şi împovărat de vină. Noreen i-a simţit starea şi i-a spus că nu-şi doreşte să-i strice căsnicia, nici să intervină între el şi Mary. „Uite", a spus ea, „trebuie să fiu sinceră. M-am îndrăgostit de tine şi vreau să te fac fericit. De ce n-am face noi dragoste atunci când putem şi atât? Este tot ce-mi doresc."

O problemă neașteptată

În drum spre casă, John decide că nu are de ce să se simtă vinovat. Până la urmă, începe să se simtă încântat. Fără a avea vreo vină personală, Mary nu mai este capabilă să-i împlinească nevoile sexuale. Acum, Noreen nu vrea altceva decât să fie un partener sexual temporar. *De ce n-aș accepta asta, din moment ce ar ajuta-o și pe ea să-și împlinească niște necesități?* se gândește John. *Totul va fi doar ceva temporar, bineînțeles – până când Mary termină cu școala și își recapătă energia pentru sex*. Orice urmă de vină dispare din mintea lui John la gândul nevoilor lui nesatisfăcute. De atunci, John și Noreen au început să facă dragoste cel puțin o dată pe săptămână, uneori chiar și mai des. În mai puțin de un an, contul lui Noreen în Banca de Iubire a lui John a crescut la 1.000 de unități, iar cel al lui Mary a scăzut la 1.000. El e îndrăgostit de ambele femei.

În lipsa frustrărilor sexuale, relația dintre John și Mary se îmbunătățește considerabil. O includ pe micuța Tiffany în toate activitățile pe care le fac împreună și fac un efort de a se bucura de toate ieșirile în familie. Când Mary își ia câte o mică pauză de la studii și vrea să facă dragoste, John este un partener entuziast. Acele momente, din nefericire, nu au loc prea des.

Între timp, John și Noreen își respectă întrevederile săptămânale, după program, ca la carte. Nici o clipă nu se gândește că ar încălca vreun principiu de moralitate. Proiectul grandios de care se ocupa John presupunea în continuare ore suplimentare, așa că Mary nu suspecta nimic. De fapt, Mary nici nu ar fi știut de existența lui Noreen, dacă nu ar fi fost prietena ei bună, Jane. De la o altă femeie, al cărei soț lucra în același departament cu John, Jane află despre pauzele de cafea pline de tandrețe ale lui John cu Noreen. Așa că suspiciunea îi dă ghes și începe să facă săpături. Descoperă că John are o aventură cu Noreen și se duce direct la Mary să-i dea vestea.

La început, Mary nu o crede pe Jane, dar când începe să investigheze, observă că John se înroșește din cap până-n picioare.

Tremură, căci nu se gândea că va fi vreodată deconspirat. Credea că, dacă Mary nu ştia nimic despre Noreen, nu avea de ce să sufere. Pentru prima dată, John se simte profund vinovat. O imploră pe Mary să-l ierte şi încearcă să-i explice cum s-a ajuns la această situație. „Vedeam cât de mult munceai ca să faci față la şcoală, aşa că nu am vrut să fiu egoist şi să-ți cer să facem dragoste. Chestia cu Noreen s-a întâmplat pur şi simplu – apoi am continuat pentru că cred că aveam nevoie de asta. Niciodată nu am intenționat să te rănesc. Acum îmi dau seama cât de egoist am fost şi cât de prost. Îți promit că nu se va mai întâmpla."

Mary are inima sfâşiată şi este furioasă. De ce John nu a spus nimic? De ce a trebuit să o trădeze pentru a-şi satisface nevoile? Pentru prima dată, Mary îşi dă seama că patima ei pentru a obține diploma devenise o capcană periculoasă. Plânge necontrolat, iar John este şi el extrem de devastat. Continuă să o implore să-l ierte şi jură că nu o va mai vedea niciodată pe Noreen.

Pentru că îl iubeşte cu adevărat pe John, Mary îl iartă şi încearcă să facă anumite schimbări. Mai reduce din cursuri, ca să poată merge din nou la tenis. Încearcă să facă dragoste cu John de mai multe ori pe săptămână, cu pasiune şi entuziasm. John vrea să-i fie credincios dar, în primele săptămâni după confruntare, suferă cea mai severă depresie din viața lui. Vezi tu, fie că-i place, fie că nu, Banca lui de iubire a pus stăpânire pe conturi. Acum o iubeşte pe Mary, dar *şi* pe Noreen. Lui John îi este dor de Noreen, dar nu o poate părăsi pe Mary. Pe scurt, John le iubeşte şi are nevoie de amândouă. Ambele au conturi substanțiale în Banca lui de iubire şi nu pare să reuşească să renunțe la nici una dintre ele.

Oricât de mult ar încerca, John nu poate sta departe de Noreen. Ca să-şi alunge depresia, se întoarce la ea şi află că şi ea, în lipsa lui, a căzut pradă disperării. Ea îl primeşte cu brațele deschise şi îi oferă o seară de iubire pasională. Și planifică un plan mult mai elaborat de întâlniri, aşa încât să nu mai poată fi descoperiți. Dar

lui Mary, deja suspicioasă, nu i-a trebuit mult timp până să afle că împarte acelaşi bărbat cu o altă femeie, o femeie de care el devenise dependent.

Ce urmează?

Se întâmplă foarte des ca oameni precum John şi Mary să ajungă în biroul meu. El vrea să pună punct aventurii din cauza tensiunii crescute de acasă. Ea vrea ca el să scape de cealaltă femeie, căci o înnebuneşte.

Iar cealaltă femeie a cam obosit să tot fie răbdătoare şi drăguță. Îl presează pe soț să divorțeze de soție şi să se căsătorească cu ea. Partenerul infidel – în acest caz soțul – nu reuşeşte să renunțe la niciuna dintre femei. E ca un măgar pus în fața a două grămezi de fân care, în loc să rişte să moară de foame fiindcă nu se poate hotărî din care să mănânce, încearcă să se îndoape din amândouă odată!

Uneori, sunt capabil să-i ajut, dar alteori nu. Totul depinde de disponibilitatea soțului infidel de a se separa de amantă pentru totdeauna şi de a cuplului, care trebuie să învețe cum să satisfacă necesitățile emoționale de bază ale celuilalt.

Ce s-a întâmplat cu devotamentul?

Poate că încă te întrebi: *Ar trebui să-mi fac griji că partenerul meu va avea o aventură dacă eu nu-i satisfac nevoile? Ar trebui ca soțul meu să se teamă că eu aş putea avea o aventură dacă nu îmi sunt îndeplinite necesitățile?* Referitor la nevoile descrise în această carte, răspunsul este da. Îmi dau seama că nu e o veste bună. „Ce s-a întâmplat cu devotamentul?", te-ai putea întreba. „Şi unde mai e *încrederea*? Cum poate funcționa o căsnicie, dacă partenerii nu pot avea încredere unul în celălalt?"

Sunt întru totul pentru ideea de devotament şi sunt de acord că încrederea formează o legătură vitală în orice căsnicie. Dar experiența acumulată cu mii de oameni m-a învățat un adevăr de

necontestat: dacă cele cinci nevoi emoționale de bază ale unui soț nu sunt satisfăcute, acel soț devine vulnerabil în fața tentației unei relații extraconjugale. Examinând fiecare dintre aceste arii separat, soții pot învăța cum să aibă grijă unul de celălalt așa încât căsnicia lor să devină imună la aventuri. Important de adăugat e faptul că mariajul poate deveni astfel mai interesant și mai mulțumitor decât oricând. În plus, și încrederea va fi una foarte mare.

În primul capitol am enumerat zece nevoi emoționale ale bărbaților și femeilor. Deși toate sunt împărtășite de ambele sexe, cinci dintre ele tind să fie catalogate de femei drept mai importante, iar celelalte cinci sunt mai importante pentru bărbați. Această neconcordanță între bărbați și femei cu privire la prioritizarea celor zece nevoi îngreunează empatia dintre cele două sexe. „De ce", fiecare îl întreabă pe celălalt, „sunt atât de importante pentru tine aceste cinci lucruri? Niciunul nu mi se pare vital așa încât să nu pot merge mai departe fără el, cel puțin o vreme. Ce-i cu tine?"

Din cauza acestei lipse de înțelegere, cuplul lucrează inconștient în contradictoriu, fiecare încercând să împlinească nevoile pe care le simte el, nu pe cele de care are nevoie partenerul. Așa se explică ploaia de afecțiune revărsată de către soții asupra soților, deoarece ele o apreciază atât de mult și își doresc ele însele să aibă parte de ea. La polul opus, soții își atrag soțiile cu avansuri, căci sexul este una dintre cele mai presante nevoi ale lor. Fiecare devine confuz când, în cel mai bun caz, partenerul răspunde cu plăcere și, în cel mai rău caz, devine plictisit, iritat sau complet reticent. Acest tip de comportament – prin care un soț îi oferă celuilalt ceva de care nu are chiar atât de multă nevoie – duce la autodistrugere.

Deoarece prioritățile nevoilor bărbaților sunt diferite de cele ale femeilor, fiecare partener are nevoie de timp să descopere și să recunoască cele mai importante nevoi ale celuilalt – mai exact,

cele care au cea mai mare prioritate. Mă uimeşte să văd că mulţi cred că pot face asta doar cu ajutorul intuiţiei, dar sunt convins că rezultate notabile pot apărea numai în urma unei comunicări clare şi a unei terapii eficiente.

Soţul şi soţia care se angajează să-şi împlinească cele mai importante nevoi toarnă o fundaţie solidă la temelia fericirii lor pe viaţă, construindu-şi o relaţie mai profundă şi mai satisfăcătoare decât şi-ar fi imaginat vreodată.

În următoarele patru capitole, vom analiza cele mai importante două nevoi ale femeilor (afecţiunea şi conversaţia intimă) şi cele mai importante două nevoi ale bărbaţilor (împlinirea sexuală şi dorinţa de a avea un companion plăcut în activităţile recreative). Vom începe cu nevoia de afecţiune deoarece, atunci când aceasta este împlinită, pregăteşte terenul pentru împlinirea nevoii de sex.

În multe cazuri pe care le-am consiliat am dat peste bărbaţi incredibil de nepricepuţi în a-şi exprima afecţiunea faţă de partenerele de viaţă. Cu puţine excepţii, aceştia se plâng de faptul că nu fac sex atât de des precum şi-ar dori. În acelaşi timp, soţiile lor, care nu prea înţeleg cum să aibă o relaţie sexuală împlinită sau cum să ajungă să le placă să facă dragoste, se vaită că „pentru soţii lor, totul se reduce la sex, fără să îşi demonstreze niciodată afecţiunea" Frustrarea care rezultă de ambele părţi poate duce cu uşurinţă la o relaţie extraconjugală sau chiar la divorţ. Lucrurile nu trebuie să stea însă aşa. Vom vedea în continuare de ce.

3

Primul lucru fără de care ea nu poate fi fericită... afecțiunea

Când Jolene s-a îndrăgostit de Richard era convinsă că şi-a găsit prințul visurilor. Înalt şi bine făcut, Richard era mai degrabă musculos şi atletic la cei 23 de ani ai lui, aşa că Jolene l-a remarcat imediat pe terenul de baschet din curtea liceului. Extraordinar de frumos, Richard era un tip puternic, genul tăcut, ceea ce a intrigat-o şi mai mult pe Jolene. Întâlnirile cu Richard erau entuziasmante, iar în momentul în care el a îmbrățişat-o pentru prima dată, pasiunea a atins nişte cote nemaivăzute.

Există chimia potrivită între noi doi, s-a încurajat Jolene.

Cu toate acestea, după numai câteva luni de căsnicie, pasiunea a început să se stingă. Jolene a început să observe ceva cam ciudat. De fiecare dată când se lipea de el pentru o îmbrățişare ori un sărut, Richard se excita aproape instantaneu. Fără excepție, orice contact fizic se finaliza în dormitor. Jolene a mai învățat faptul că stilul „puternic, tăcut" de a curta al lui Richard îi masca de fapt tendința către starea depresivă şi interiorizare. Înainte de a se căsători, Richard îi spusese lui Jolene că mama lui a murit pe când el avea doar 10 ani, fiind crescut de tată şi de cei doi frați mai mari.

Nu s-a gândit prea mult la asta. „Probabil de aceea este şi atât de masculin şi de viril", şi-a spus ea. Jolene nu şi-a dat seama că

Richard crescuse într-o casă în care manifestările de afecțiune erau foarte rare înainte ca mama lui să moară, iar după aceea aproape că dispăruseră. El nu ştia cum să ofere afecțiune, căci nu prea avusese parte de aşa ceva. Pentru Richard, afecțiunea în căsnicie era sinonimă cu sexul, fapt ce a deziluzionat-o pe Jolene. Nici nu împliniseră încă un an de căsnicie, că depozitul lui Richard în Banca de iubire a lui Jolene abia dacă mai exista.

La muncă, Jolene a fost transferată într-un nou departament, unde l-a cunoscut pe Bob, un tip blând şi sociabil, care iubea pe toată lumea. Bob avea obiceiul de a ține oamenii de după umeri atunci când mergea pe lângă ei – bărbați sau femei deopotrivă. Nimeni nu se supăra. Era doar un coleg prietenos care plăcea pe toată lumea. Jolene a observat că începuse să aştepte cu sufletul la gură îmbrățişările ocazionale ale lui Bob. Acestea o făceau mereu să se simtă bine – protejată, liniştită şi iubită. Într-o zi, s-au întâlnit în hol. „Bună, Jolene, cum merge treaba?". Bob a salutat-o şi a îmbrățişat-o scurt. „Ştii, Bob", a spus ea, „voiam să-ți tot spun de ceva vreme cât de mult apreciez îmbrățişările tale. E drăguț să întâlneşti un bărbat căruia îi place să facă asta." „Bine, atunci, vino-ncoa'!", a râs el, luând-o din nou în brațe şi dându-i şi un pupic pe obraz. Jolene a încercat să-şi păstreze calmul, însă gestul i-a făcut inima să bată cu putere.

Şi a tot bătut în următoarele săptămâni, dat fiind că a început să primească şi biletele de la Bob, mereu haioase şi de bun gust. Într-unul scria: „Bună dimineața! Sper să ai o zi minunată! Eşti o persoană drăguță şi meriți tot ce e mai bun. Prietenul tău, Bob." Jolene a început să răspundă, la rândul ei, cu biletele. Aproape că ajunsese să aştepte biletelul lui Bob ca un punct culminant al zilei. Uneori, el îi mai trimitea şi câte un buchețel de flori, ceea ce o făcea să se simtă ca o adevărată prințesă. Au luat prânzul împreună de mai multe ori, iar contul lui Bob în Banca de iubire a lui Jolene a crescut simțitor. Jolene s-a trezit râvnind la fiecare exprimare de afecțiune tandră venită din partea lui Bob – îmbrățişări, zâmbete, biletele.

În final, i-a scris un bilețel: „Nu mai pot să mă mint. Cred că mă îndrăgostesc de tine." Bob nu a răspuns imediat, dar a continuat să-i arate tandrețe şi afecțiune lui Jolene. Săptămânile au zburat şi, într-o zi, s-au trezit singuri, într-un loc ferit, ales de amândoi pentru un picnic de prânz. În timp ce se pregăteau să plece, mâna lui Jolene a atins-o pe a lui Bob, iar ea a strâns-o. Bob a răspuns cu o îmbrățişare caracteristică, lungă şi plină de afecțiune, iar ceea ce a urmat, atât de firesc şi de frumos, a uimit-o profund pe Jolene. Să facă dragoste cu Bob a fost cea mai excitantă experiență din viața ei, mai ales pentru că ştia că el ținea atât de mult la ea.

În următoarele săptămâni, s-au întâlnit ori de câte ori au avut ocazia şi au făcut dragoste pasional. Partidele de sex cu Bob erau minunate, deoarece Jolene se putea lăsa pradă emoțiilor şi se implica efectiv. Tandrețea care pentru Bob era o a doua natură o făcea să se simtă iubită şi protejată ca femeie. Ce se întâmplase? Nu însemnaseră nimic pentru Jolene jurămintele făcute la nuntă? Abia aştepta ea momentul pentru a mai fi cu cineva? Greu de crezut. Jolene era pur şi simplu avidă de afecțiune, astfel încât s-a lăsat îmbrățişată la propriu de ea!

Afecțiunea – cimentul dintr-o relație

Pentru majoritatea femeilor, afecțiunea reprezintă siguranță, protecție, confort şi acceptare, trăsături vitale din punctul lor de vedere. Când un soț îi arată soției afecțiune, îi transmite următoarele mesaje:

- Țin la tine.
- Eşti importantă pentru mine şi nu vreau să ți se întâmple nimic rău.
- Sunt preocupat de problemele cu care te confrunți şi voi încerca să te ajut să treci peste ele.

O îmbrățișare poate întări şi ea oricare dintre afirmațiile anterioare. Bărbații trebuie să înțeleagă cât de mult au nevoie femeile de asemenea mesaje. Pentru tipul de soție tradițională, nu sunt niciodată suficiente.

Am tot vorbit despre îmbrățișări de mai multe ori, deoarece cred că este un aspect căruia majoritatea bărbaților ar trebuie să îi acorde atenție atunci când vor să îşi arate afecțiunea. Mai există însă o cale simplă dar eficientă pentru a-şi mări contul din Banca de iubire a soției. Majoritatea femeilor adoră îmbrățișările. Se îmbrățișează unele cu altele; îmbrățișează copii, animale, rude – chiar şi animăluțe de pluş. A nu se înțelege că spun că s-ar arunca în brațele oricui. Ele se pot inhiba imediat în momentul îmbrățișării, dacă gestul ar putea fi cumva interpretat într-o manieră sexuală. Dar în restul timpului, în majoritatea țărilor şi culturilor, femeile îmbrățișează şi adoră să fie îmbrățișate.

Evident că un bărbat îşi poate manifesta afecțiunea şi în alte feluri, la fel de importante pentru o femeie. O felicitare sau un bilețel de amor pot comunica la fel de simplu şi de eficient emoțiile. Şi nu uita de universal valabilul buchet de flori. Femeile, aproape în totalitate, adoră să primească flori. Ocazional, întâlnesc şi bărbați încântați de acest lucru, dar cei mai mulți nu sunt. Pentru majoritatea femeilor, oricum, florile transmit un puternic mesaj de iubire şi grijă.

Şi o invitație la cină denotă şi transmite afecțiune. Este un fel de a-i spune soției: „Nu trebuie să faci ceea ce faci de obicei. E rândul meu să te răsfăț. Eşti specială pentru mine şi vreau să-ți arăt cât de mult te iubesc şi țin la tine." Există nenumărate glume referitoare la faptul că, aproape imediat după nuntă, soția trebuie să urce şi să coboare din maşină singură, că nu i se mai deschide uşa când intră undeva şi aşa mai departe. Dar un soț grijuliu o va face cu fiecare ocazie – un alt fel de a-i spune: „Te iubesc şi țin la tine." Ținutul de mână este un alt semn de afecțiune onorabil şi eficient. Plimbările după cină, masajul pe spate, telefoanele şi

conversațiile cu o conotație sentimentală – toate adaugă unități în Banca de iubire. După cum spune şi cântecul: „Sunt o mie de feluri de a spune te iubesc."

Din punctul de vedere al unei femei, afecțiunea este liantul esențial al relației ei cu un bărbat. Fără ea, femeia se simte de obicei înstrăinată de partener. În prezența ei, femeia devine strâns legată de el, în timp ce adaugă unități în contul lui din Banca ei de iubire.

„Dar ea ştie că eu nu sunt genul afectuos..."

Femeile găsesc afecțiunea importantă în felul ei. Ele adoră sentimentul care acompaniază atât exprimarea, cât şi primirea afecțiunii, însă bărbații ar trebui să înțeleagă că asta nu are nimic de-a face, de obicei, cu sexul. Este aceeaşi emoție pe care ele o manifestă şi față de copii sau animalele de companie.

Toate aceste lucruri îl zăpăcesc pe bărbatul tradițional. El vede adesea afecțiunea ca parte a preludiului sexual şi, de cele mai multe ori, îl excită imediat. El presupune, în mod greşit, că ea are acelaşi scop şi un efect rapid asupra femeii. Aşa că singurele dăți când aceşti bărbați devin afectuoşi sunt atunci când îşi doresc să facă dragoste. Dar acest tip de afecțiune nu transmite „Țin la tine", ci comunică într-un fel mesajul „Vreau sex". În loc să ofere, ia. Acest mesaj egoist nu le scapă femeilor avide de afecțiune. Ele îşi disprețuiesc profund soții care se folosesc de un simbol atât de puternic *numai* cu scopul de a-şi satisface nevoia de sex.

Şi se poate şi mai rău. Mulți bărbați nici nu vor să conceapă că şi-ar putea exprima afecțiunea. Nu consideră că ar fi necesar, nici măcar când fac sex. Hai să ne uităm la un cuplu ipotetic, să le spunem Briana şi Bruce. În ultima vreme, între ei au fost tot felul de tensiuni, pentru că Briana nu a fost prea entuziasmată la cererile lui Bruce de a face sex. Într-o primă fază, ea observă din nou acea privire în ochii lui Bruce şi încearcă să-l domolească. „Bruce,

hai să ne liniştim câteva minute. Poate vei reuşi apoi să mă ţii de mână şi să mă îmbrăţişezi. Nu sunt pregătită să fac sex aşa, dintr-odată. Am nevoie de un pic de afecţiune mai întâi." Bruce se burzuluieşte brusc, cu nerăbdarea caracteristică de macho şi spune: „Mă ştii de atâţia ani. Nu sunt genul afectuos şi nu am de gând să mă apuc acum!"

Sună incredibil sau anormal? Aud asemenea replici în mod regulat în biroul meu. Bruce nu reuşeşte să vadă ironia din faptul că îşi doreşte să facă sex, dar refuză să-i ofere afecţiune soţiei. Un bărbat care urlă „Nu sunt genul afectuos", în timp ce îi mângâie trupul soţiei pentru a-şi satisface nevoia de sex este ca un vânzător ambulant care încearcă să facă un târg cu cineva spunând „Nu sunt genul prietenos – semnează aici. Trebuie să mai ajung la o întâlnire." Deşi nu ar trebui să le fie atât de greu să înţeleagă o logică atât de simplă, mulţi bărbaţi trec cu vederea Prima Lege a Căsniciei a lui Harley:

Când vine vorba de sex şi de afecţiune,
nu o poţi avea una fără cealaltă.

Orice bărbat poate învăţa să fie afectuos

Afecţiunea este atât de importantă pentru femei încât devin confuze atunci când soţii nu le răspund pe măsură. Spre exemplu, o soţie îşi poate suna soţul la serviciu, doar ca să vadă dacă e bine. I-ar plăcea să primească şi ea astfel de apeluri de la el, dar el nu o sună niciodată de la birou să vadă ce face. Nu-i pasă de ea? Poate că soţul chiar ţine foarte mult la ea, dar nu-şi manifestă afecţiunea deoarece nevoia de afecţiune ocupă un loc mult inferior pe lista priorităţilor lui faţă de ale ei.

Când merg într-o călătorie, găsesc adesea bileţelele pe care Joyce mi le-a lăsat în bagaje, printre haine. Îmi spune că mă iubeşte, desigur, dar bileţelele transmit şi un alt mesaj. Lui Joyce i-ar plăcea să primească şi ea asemenea bileţele de la mine şi am

încercat să fac asta, lăsându-i mesaje – pe pernă de exemplu – când plec din oraş. Nevoia mea de afecțiune nu e aceeaşi cu a ei şi nici nu poate fi împlinită la fel. A trebuit să descopăr aceste diferențe şi să mă comport în consecință. Spre exemplu, când ne plimbăm printr-un centru de cumpărături, pentru ea e important să ne ținem de mână, gest pe care eu nu l-aş face în mod normal, pe moment. Ea m-a încurajat s-o iau de mână şi sunt încântat s-o fac, căci ştiu cât de mult îi place şi îi transmite ceva ce ea vrea să ştie. Când încerc să explic acest gest celor care apelează la mine pentru terapie, îmi pun un pic la îndoială bărbăția. Oare nu „mă duce de nas" nevastă-mea, ca să zic aşa? Le răspund că, după părerea mea, nimic nu e mai departe de adevăr. Dacă a o ține de mână pe Joyce într-un magazin o face să se simtă iubită şi răsfățată, ar trebui să fiu nebun să refuz s-o fac. Apreciez felul în care îşi arată afecțiunea. Am promis să am grijă de ea când ne-am căsătorit şi am fost sincer în fiecare cuvânt rostit. Dacă ea îmi explică felul în care aş putea să-i ofer grija de care ea are nevoie, sunt dispus să învăț, deoarece îmi doresc să fie fericită.

Aproape toți bărbații au nevoie de instrucțiuni referitoare la felul în care să devină mai afectuoşi, iar cei care au dezvoltat asemenea obiceiuri au învățat de la consilieri foarte buni – probabil din relații anterioare. În majoritatea căsniciilor, soția unui bărbat poate deveni cea mai bună profesoară, dacă el şi-o apropie şi-i cere ajutorul aşa cum trebuie.

Înainte de toate, el trebuie să-i explice faptul că ține la ea, dar că de foarte multe ori nu reuşeşte să-şi exprime afecțiunea profundă în modul potrivit. Apoi, ar trebui să o roage să-l învețe să-şi exprime afecțiunea, sentiment deja existent, în felurile în care ei îi place. La început, probabil că se va simți bulversată să primească o astfel de cerere. „Când iubeşti pe cineva, afecțiunea vine de la sine!", ar putea replica ea. Dar e posibil să nu-şi dea seama că afecțiunea este ceva firesc pentru ea, nu şi pentru el.

„Nu cred că reuşesc să te fac să înțelegi cât de mult țin la tine", ar putea răspunde el. „Doar presupun că ştii asta, căci merg la

serviciu, te scot în oraş şi te ajut la treburile casnice. Ar trebui să fac mai mult ca să-ți arăt ce mult țin la tine." „Sună minunat! Când începem?"

Îl poate ajuta făcând o listă cu semnele de afecțiune care înseamnă cel mai mult pentru ea. Femeile pot resimți o nevoie de apropiere fizică, manifestată prin îmbrățișări, ținutul de mână şi statul foarte aproape de cineva drag. Sărutul este foarte important pentru majoritatea femeilor, dat fiind că reprezintă recompense şi semne care exprimă ataşamentul şi devotamentul emoțional al soțului. Femeile adoră să fie scoase în oraş la cină de soți şi multe dintre ele apreciază efortul acestora de a le însoți la cumpărături, mai ales când aleg mâncare şi haine, interpretând gestul lor ca pe un semn de afecțiune.

Când Ted şi Paula au apelat la mine pentru ajutor în încercarea de a găsi potențiale moduri de a-şi exprima afecțiunea, i-am dat Paulei să completeze un formular numit Inventarul Afecțiunii (vezi subcapitolul *Cinci paşi către iubirea romantică*) ca să o ajut să identifice gesturile de tandrețe cele mai importante pentru ea. Acest formular constă în două părți: „Obiceiuri afective de creat" şi „Obiceiuri afective de evitat". Iată ce a completat ea în prima secțiune:

- Să mă îmbrățişeze şi să mă sărute, în fiecare dimineață, cât mai suntem încă în pat.
- Să stea de vorbă cu mine şi să-mi spună cât de mult ține la mine, în timp ce luăm micul dejun împreună.
- Să mă îmbrățişeze şi să mă sărute înainte de a pleca la serviciu.
- Să mă sune în timpul zilei să vadă ce mai fac şi să-mi spună că ține la mine.
- După serviciu, să mă sune înainte de a pleca către casă, astfel încât să ştiu când să-l aştept.
- Când ajunge acasă, să mă îmbrățişeze şi să mă sărute, după care să stea cu mine câteva minute, în care să vorbim despre

felul în care mi-am petrecut eu ziua (şi eu îl voi asculta povestindu-mi despre ce a făcut el la serviciu).
- Să mă ajute cu spălatul vaselor după cină.
- Să mă sărute şi să mă îmbrățişeze măcar cinci minute, când mergem la culcare, şi să-mi spună cât de mult ține la mine.
- Să-mi aducă flori din când în când, ca să mă surprindă (şi să se asigure că le-a adăugat un bilețel cu mesaj de dragoste).
- Să-şi aducă aminte de ziua mea, de aniversarea noastră, de Crăciun, Ziua Mamei şi de Sfântul Valentin. Să-mi ofere o felicitare şi un cadou simbolic, nu ceva practic. Să învețe de la mine ce să cumpere.

La rubrica „Obiceiuri afective de evitat" ea a scris:

- Să nu-mi spună cât de atras este de corpul meu, atunci când vrea să-şi exprime afecțiunea.
- Să nu-mi pipăie fundul, sânii sau şoldurile când vrea să fie tandru cu mine (mai ales când spălăm vasele împreună).

Ted înțelegea ce voia Paula să spună prin lista de „Obiceiuri afective de creat". Şi era dispus să încerce să învețe să fie mai tandru, punând în practică acele comportamente, până când aveau să devină obiceiuri. Dar a devenit confuz şi oarecum ofensat de remarcile ei din „Obiceiuri afective de evitat." „Nu vrei să-ți spun cât de sexy te consider? Mă exciți, iar eu îmi urmez instinctele", a recunoscut el. „Vreau să fiu atrăgătoare pentru tine", a replicat ea. „Dar când suntem împreună, tu pari să fii interesat doar de trupul meu. Mă face să simt că nu-ți pasă deloc de mine ca persoană."

I-am explicat lui Ted diferența dintre afecțiune şi admirație (despre care vom vorbi în capitolul 12). Afecțiunea este expresia grijii, în vreme ce admirația este semnul aprecierii şi al respectului. El era cu siguranță capabil să comunice aprecierea în felul în

care Paula îşi dorea, dar nu-şi exprima grija faţă de ea. Paula era avidă de afecţiune, nevoia ei emoţională cea mai importantă. Pe de altă parte, admiraţia se afla foarte jos pe lista necesităţilor ei prioritare care să fie îndeplinite de Ted.

Cu certitudine, unele femei care pun mare preţ pe admiraţie vor ca soţii lor să le spună cât de atrăgătoare sunt. Şi unele nici nu se supără dacă sunt pipăite în timp ce spală vasele, căci e evident că sunt admirate. Dar faptul că Ted nu reuşea să îi ofere afecţiune, combinat cu lipsa de dorinţă a Paulei de a fi admirată, o făceau să se simtă ignorată, dat fiind că el era mai mult concentrat asupra atributelor ei fizice. După ce l-am ajutat pe Ted să înţeleagă ce anume considera Paula că înseamnă afecţiune şi ce nu, i-am propus un plan prin care să-şi transforme gesturile tandre în obiceiuri. Strategia presupunea ca el să poarte cu sine tot timpul lista cu gesturile de afecţiune la care tânjea Paula. În fiecare zi, lista îi amintea de ceea ce aştepta ea de la el. Din clipa în care se trezea de dimineaţă, când o săruta şi o îmbrăţişa timp de cinci minute, până seara când se băgau în pat şi făceau acelaşi lucru, el îi împlinea ei nevoia de afecţiune. La un moment dat lista nici nu a mai fost necesară, fiindcă Ted s-a obişnuit să fie defel un soţ tandru.

Dacă soţia ta identifică afecţiunea ca fiind una dintre cele mai importante nevoi emoţionale şi vrea ca tu să înveţi să i-o îndeplineşti, urmează planul pe care i l-am propus lui Ted. Odată ce soţia te-a ajutat să identifici obiceiurile care îi vor satisface nevoia de afecţiune şi obiceiurile pe care să le eviţi, creează un plan care te va transforma într-un soţ tandru. Însuşeşte-ţi punctul de vedere exprimat în mod repetat în această carte: să ştii care sunt nevoile perechii tale nu înseamnă că le şi îndeplineşti. Atunci şi numai atunci acea nevoie e satisfăcută. Nu-i da soţiei speranţe deşarte cu bunele tale intenţii. Fă un pas înainte şi deprinde toate aceste obiceiuri de tandreţe. Dacă-i cunoşti nevoile soţiei şi apoi nu i le îndeplineşti, relaţia voastră va merge mai prost decât înainte. Măcar atunci puteai pleda prin ignoranţă!

Ca să poată fi aprofundate, obiceiurile cer timp – uneori săptămâni, alteori luni. Planul tău ar trebui să includă perioada de „antrenament" Cel mai uşor de învățat sunt obiceiurile pe care-ți place să le pui în practică, iar cele mai grele sunt acelea pe care le consideri incomode. La început, majoritatea schimbărilor de comportament par să fie grele. Ele nu sunt spontane şi delicate, ci copleşitoare. Şi asta este valabil şi pentru multe dintre obiceiurile care denotă tandrețe. Din această cauză, mulți oameni renunță prea repede să le pună în practică. Dar vei vedea că, după ce un gest este repetat de un anumit număr de ori, devine natural şi spontan. Ceea ce la început pare incomod poate deveni a doua ta natură.

Un alt obstacol constă în faptul că obiceiurile care denotă afecțiune nu sunt neapărat motivate de propria nevoie, ci de dorința de a împlini o nevoie a partenerei de viață. Ea poate fi ofensată la început, când tu nu eşti la fel de interesat de tandrețe ca şi ea. Dar probabil că vei descoperi că îți plac momentele de tandrețe petrecute împreună şi, când acestea vor avea loc, pe ea nu o va mai interesa cum se derulează totul. Veți avea de câştigat amândoi. Ea va beneficia de ceea ce are nevoie de la un bărbat căruia îi şi place să-i satisfacă nevoia.

Sexul începe cu afecțiune

Nu am văzut, de-a lungul carierei mele, nimic mai devastator pentru o căsnicie ca o relație extraconjugală. Destul de trist e că majoritatea aventurilor încep din cauza lipsei de afecțiune (în cazul femeilor) şi a lipsei de sex (în cazul bărbaților). E un cerc vicios. Ea nu primeşte destulă afecțiune, aşa că îl loveşte pe cale sexuală. El nu primeşte destul sex, deci ultimul lucru pe care l-ar simți este să fie afectuos.

Soluția pentru a ieşi din acest cerc vicios este ca cineva să-l rupă. Mi-am construit renumele convingând soțiile că, dacă le îndeplinesc soților oricare dintre dorințele sexuale, soții lor vor

vrea, la rândul lor, să le împlinească nevoia de afecțiune şi orice altă nevoie drept răsplată. Chestia asta a funcționat atât de bine, că aproape a devenit o practică peste noapte. Dar se poate face şi invers. Soțul îi poate împlini mai întâi soției nevoia de afecțiune. Am descoperit că atunci când această nevoie a ei e satisfăcută, ea devine, de obicei, mai dornică să-i satisfacă lui nevoia de sex. De vreme ce am început această carte vorbind despre nevoia soției de afecțiune, le recomand soților ca, dacă nevoia lor de sex nu le este împlinită, să preia ei inițiativa şi să învețe să satisfacă nevoia de afecțiune a soției.

Afecțiunea este *mediul înconjurător* al căsniciei, în vreme ce sexul este un *eveniment.* Afecțiunea este un mod de viață, o cupolă care acoperă şi protejează căsnicia. Este o manifestare directă şi convingătoare a grijii, care îi oferă evenimentului sexual un context mai potrivit. Majoritatea femeilor au nevoie de tandrețe înainte de a face sex şi înseamnă mult pentru ele. Deoarece bărbații au tendința să traducă afecțiunea prin sex imediat, recomand deprinderea afecțiunii non-sexuale. Încerc să învăț un soț să transforme tandrețea într-o manieră non-sexuală față de soția lui.

El învață astfel să nu o folosească doar pentru a obține o partidă de sex. Ori de câte ori el şi soția sunt împreună, o îmbrățişare sau un sărut ar trebui să fie ceva obişnuit. De fapt, orice interacțiune între cei doi ar trebui să conțină cuvinte şi gesturi tandre. Cred că fiecare căsnicie ar trebui să aibă o atmosferă care să spună „Țin cu adevărat la tine şi ştiu că şi ție îți pasă de mine."

Când vorbesc despre afecțiunea non-sexuală, mulți bărbați se zăpăcesc. Ce ar trebui el să facă dacă ajunge să se excite la aproape fiecare act care denotă afecțiune? Ar vrea să ştie dacă trebuie să-şi facă „duşuri reci" ca să se domolească. Îi scot atunci în evidență faptul că, pe vremea când doar se întâlneau, era la fel de excitat ca şi acum, ba chiar mai mult! Dar îi arăta ei un noian de afecțiune şi de atenție care nu includea apropouri sexuale. O trata pe tânăra domnişoară cu respect şi tandrețe.

Mulți bărbați își amintesc întâlnirile pasionale din zilele în care le făceau curte fetelor şi vor să ştie de ce partenera de viață nu se mai excită la fel ca înainte de a se căsători. Le explic cu răbdare că nici ei nu-şi mai tratează soțiile ca atunci. După căsătorie, cred că trebuie să sară peste preliminarii şi să treacă direct la fapte, la evenimentul principal. Dar se dovedeşte că „preliminariile" nu numai că sunt potrivite pentru a împlini relația sexuală, ci sunt chiar necesare în felul lor. S-ar putea ca tot ceea ce ei înțeleg prin preliminarii să fie pentru ea „evenimentul principal"

În majoritatea cazurilor, o femeie trebuie să se simtă legată emoțional de soțul ei înainte de a face dragoste cu el. Sexul devine pentru ea o manifestare fizică a legăturii emoționale. Ea ajunge la acest sentiment prin schimbul de afecțiune şi de atenție totală. Nevoia ei de unitate spirituală ne ajută să înțelegem cum se dezvoltă relațiile extraconjugale. De obicei, o femeie face sex cu un bărbat după ce el şi-a demonstrat afecțiunea față de ea, copleşind-o cu tandrețe. Deoarece manifestarea afecțiunii o face pe ea să simtă comuniunea dintre ei, uniunea fizică este de obicei caracterizată printr-un grad de extaz necunoscut altminteri de ea într-un mariaj lipsit de afecțiune. Femeia ajunge astfel la concluzia că amantul ei este cel potrivit pentru ea din simplul fapt că nu simte la fel atunci când face dragoste cu soțul ei.

Într-adevăr, orice căsnicie poate fi în pericol dacă într-o relație extraconjugală există acea comuniune spirituală. Este o percepție greşită tragică dacă ea crede că soțul nu este bărbatul potrivit doar pentru că trăieşte ea nişte sentimente de moment. Dacă el reaşterne covorul afecțiunii, legătura lor se reface, iar aventura poate fi privită aşa cum este – un efort într-o direcție greşită pentru a satisface o nevoie emoțională importantă.

După cum am menționat şi mai devreme, pe cât de mult vor soții ca atitudinea față de sex a soțiilor să fie spontană, pe atât de mult preferă femeile afecțiunea spontană a soților. Însă când încercăm să dezvoltăm noi comportamente, pare totul nefiresc şi

bulversant. La început, eforturile de a fi afectuoşi poate că nu sunt foarte convingătoare şi, drept urmare, nu au ca efect acea afecțiune spontană. Dar, prin exercițiu, comportamentul afectuos relevă cu acuratețe sentimentul de grijă pe care îl are un soț față de soția lui. În schimb, acest lucru creează mediul propice necesar pentru un răspuns sexual mai spontan din partea ei.

Nevoia de afecțiune a unei femei este una dintre cele mai profunde necesități emoționale. Dar tot ce am spus eu aici se va dovedi a fi lipsit de valoare dacă soția nu reuşeşte să înțeleagă că soțul ei are, în aceeaşi măsură, o nevoie profundă de sex. În capitolul următor mă voi adresa în principal femeilor în efortul de a explica de ce, pentru bărbați, sexul nu e doar un mod de a încheia o seară drăguță. Pentru bărbatul tradițional, sexul e ca aerul sau ca apa. Nu prea poate trăi fără. Dacă soția nu reuşeşte să înțeleagă forța apetitului sexual masculin, va sfârşi prin a declanşa în soțul ei tensiune şi frustrare la cote maxime. În cel mai rău caz, altcineva va veni în întâmpinarea necesității lui şi, destul de tragic, asta se întâmplă mult prea des în societatea noastră. Dar se poate evita acest lucru dacă soții învață să fie mai afectuoşi şi soțiile răspund mai prompt la dorința de a face dragoste. Aşa cum spune Prima lege a căsniciei propusă de Harley:

Când vine vorba de sex şi de afecțiune,
una nu poate exista fără cealaltă.

Întrebări pentru el

1. Pe o scară de la 1 la 10, unde 10 înseamnă „foarte afectuos", cât de tandru eşti tu cu soția ta? Ea ce notă ți-ar da?
2. Care sunt felurile specifice prin care îți manifeşti afecțiunea față de soție?
3. Ai vrea ca ea să te consilieze referitor la felul în care să-i arăți afecțiunea în modurile în care îi place ei cu adevărat?

Întrebări pentru ea

1. Este afecțiunea pentru tine pe atât de importantă pe cât se pretinde în acest capitol?
2. Dacă nu primeşti suficientă afecțiune din partea soțului, ai avea răbdare să îl consiliezi?
3. Ți-ar veni mult mai uşor să faci dragoste dacă te-ai simți legată emoțional de soț şi ai simți că el ține cu adevărat la tine?

De reflectat împreună

1. Trebuie să vă arătați mai multă afecțiune unul celuilalt? Dacă da, sunteți dispuşi să învățați să fiți afectuoşi astfel încât să vă comunicați cel mai bine unul altuia sentimentul de afecțiune?
2. Vreunul dintre voi are rețineri să îşi exprime afecțiunea? Dacă da, de ce şi ce puteți face amândoi pentru a depăşi reținerea?
3. Faceți o listă cu „obiceiuri afective de creat" şi una cu „obiceiuri afective de evitat". Exersați-le până când devin spontane şi aproape lipsite de efort.

4

Primul lucru fără de care el nu poate fi fericit... împlinirea sexuală

„Înainte să ne căsătorim, Jim era atât de romantic şi de tandru – un adevărat Don Juan. Acum însă parcă e un soi de Attila." „Când John vrea să facă sex, vrea atunci, în acel moment. Nu-i pasă de ceea ce simt eu; îl interesează doar să fie el satisfăcut" „Bob a devenit un animal. Nu se gândeşte decât la sex, sex şi iarăşi sex!"

Când aud aceste remarci de la femeile care apelează la mine pentru terapie, înțeleg cât de dezamăgite trebuie să se simtă. Pe vremuri, bărbații lor ştiau să fie afectuoşi, apoi le-au făcut să le mănânce din palmă. Dar, după ce au făcut legământul căsniciei, toată afecțiunea s-a evaporat şi ce a mai rămas pare a fi doar instinct sexual. Să fi fost oare afecțiunea aceea din perioada în care curtau femeia doar un plan pentru a o seduce şi a obține recompense sexuale?

„De ce crezi că soțul tău se comportă în acest fel?", întreb. „Deoarece nu ține cu adevărat la mine. Pe el îl interesează doar latura sexuală" este răspunsul obişnuit. Aceste femei au în comun o problemă reală şi foarte răspândită. Eu o descriu simplu ca fiind Primul corolar al lui Harley:

Soția tradițională nu înțelege nevoia profundă a soțului ei pentru sex, la fel cum nici soțul tradițional nu înțelege nevoia profundă de afecțiune a soției.

Căsnicia este o uniune foarte condiționată. Dacă un soț nu încearcă să îndeplinească nevoile soției şi nici ea nu încearcă să i le împlinească pe ale lui, pot fi considerați – tehnic vorbind – căsătoriți, însă nu vor cunoaşte niciodată fericirea şi împlinirea pe care le oferă un mariaj. Dacă, însă, ambele părți se ascultă reciproc, cuplul îşi poate rezolva problemele fără dificultate.

În capitolul al treilea, am fost aspru cu bărbații, deoarece cred din tot sufletul că incapacitatea lor de a-şi manifesta afecțiunea este o problemă crucială. Adu-ți aminte: *afecțiunea este mediul înconjurător al unei căsnicii; sexul este evenimentul special.* În acelaşi timp, o soție trebuie să înțeleagă cât de special este sexul pentru bărbați. El nu „se dă la ea" doar pentru că s-a transformat într-un monstru obsedat, ci pentru că are nevoie de ceva – foarte tare. Mulți bărbați îmi spun că dorința lor pentru sex nu era atât de puternică. Un bărbat de 32 de ani, care ocupa un post de manager, mi-a povestit: „Mă simt un prost rugând-o tot timpul, dar nu mă pot abține. Am *nevoie* de sex."

De ce se simt bărbații înşelați

Când un bărbat îşi alege soția, îi promite să-i rămână fidel toată viața, ceea ce înseamnă că el crede că soția lui va fi singura parteneră sexuală „până când moartea îi va despărți". Face acest legământ deoarece are încredere că ea este la fel de atrasă de el din punct de vedere sexual. Are încredere că ea va fi disponibilă de fiecare dată când el personal va simți nevoia de sex, la fel cum şi ea are încredere că el îi va împlini nevoile emoționale.

Din nefericire, în multe căsnicii, bărbatul descoperă că toată încrederea investită în partenera de viață s-a dovedit a fi cea mai mare greşeală a vieții lui. El a fost de acord să-şi limiteze expe-

rienţele sexuale la o singură femeie, care nu doreşte să-i satisfacă acea nevoie vitală. Se simte, vorba aceea, fără scăpare. Dacă are convingeri religioase sau morale puternice, poate încerca să facă tot ce-i stă în puteri să treacă peste asta. Unii soţi reuşesc, dar mulţi nu pot. Găsesc o parteneră de sex în altă parte.

Bărbatul infidel îşi justifică gestul prin eşecul soţiei în a-şi respecta legământul marital referitor la sex. Când ea îi descoperă infidelitatea, e posibil să încerce să „îşi corecteze greşeala" şi să-şi îmbunătăţească relaţia sexuală, dar s-ar putea să fie deja prea târziu. Ea se simte rănită şi plină de resentimente, iar el e deja profund implicat în noua aventură.

Unul dintre cele mai ciudate studii dedicate comportamentului uman este cel referitor la bărbatul căsătorit atras sexual de o altă femeie. Pare posedat. Am cunoscut preşedinţi de bănci, politicieni de succes, pastori ai unor biserici înfloritoare, lideri din diferite domenii, care şi-au lăsat la o parte carierele şi au renunţat la toate realizările de-o viaţă doar pentru a se implica într-o relaţie sexuală specială. Mi-au explicat în termeni cât se poate de clari că, fără acea relaţie, pentru ei nimic nu ar mai fi avut sens.

Stau şi ascult aceşti bărbaţi patetici şi debusolaţi atât de motivaţi de nevoia de sex încât nici nu mai pot gândi limpede. Vorbim despre nişte oameni responsabili, cărora, din nefericire, patima pentru sex prost direcţionată aproape că le-a luat minţile.

Deşi este vorba despre un mod de viaţă defectuos, experienţa mea de consilier mă îndeamnă să cred că mai bine de jumătate dintre cuplurile căsătorite trec prin agonia infidelităţii şi a aventurilor. Cred că majoritatea cuplurilor pot preveni cu uşurinţă această tragedie. Prevenţia începe cu înţelegerea diferenţelor între sexualitatea femeii şi a bărbatului.

În ce constă diferenţa?

Există trei diferenţe majore între bărbaţi şi femei când vine vorba de sex. Prima implică dorinţa sexuală a fiecăruia; a doua,

propria percepție asupra sexualității, iar a treia – motivul principal pentru care fac sex.

Dorința sexuală

Referitor la prima diferență, mai exact dorința sexuală, ştim cu toții că bărbatul obişnuit are un apetit sexual mai crescut decât femeia obişnuită. Asta pentru că singurul afrodisiac cunoscut, testosteronul, curge din abundență prin trupul masculin, în vreme ce femeile au provizii mult mai mici.

O femeie poate experimenta pe propria piele dorința sexuală intensă, purtând o săptămână un plasture cu testosteron, care îi va ridica nivelul de hormoni la cel al unui bărbat obişnuit de 19 ani. Este o situație care o va ajuta pe femeie să vadă ce înseamnă realmente această experiență, pe care de cele mai multe ori cu siguranță nu va dori să o mai repete.

Dat fiind că dorința sexuală a unui bărbat nu este singurul motiv al nevoii sale de împlinire sexuală, ea reprezintă cel mai important motiv pentru care aceasta ajunge să fie principala nevoie emoțională. Dar de-a lungul vieții, nivelul de testosteron din sângele unui bărbat scade cam cu un procent pe an, fapt ce duce la diminuarea motivației sexuale şi a performanțelor sale pe măsură ce îmbătrâneşte. Din această cauză bărbații în vârstă nu mai pun atât de mult preț pe împlinirea sexuală cum o făceau în tinerețe.

Percepția propriei sexualități

A doua diferență, percepția propriei sexualități, contribuie foarte mult la apariția problemelor sexuale în primii ani de căsnicie. Folosesc sintagma *percepție a propriei sexualități* referindu-mă la înțelegerea propriei experiențe sexuale a cuiva – faptul că persoana respectivă ştie să răspundă în materie de sex. De-a lungul anilor, am strâns peste 40.000 de chestionare de la clienți, în care am pus întrebări referitoare la istoricul şi la comportamentul lor

sexual. Din rezultatele acestor chestionare se observă că aproape toți bărbații se masturbează şi că mulți încep s-o facă foarte devreme (de pe la 8 sau 10 ani). Pe de altă parte, fetele încep să facă acest lucru mult mai târziu, cel mai frecvent pe la 18-19 ani sau de la 20 de ani încolo, iar mai bine de jumătate dintre femeile intervievate nu s-au masturbat niciodată.

Primele experiențe heterosexuale raportate par să aibă loc cam la aceleaşi vârste (între 13 şi 16 ani). Însă felul în care acestea au fost percepute este diferit în mod remarcabil. Aproape fiecare bărbat intervievat a îndrăgit prima experiență heterosexuală, în vreme ce majoritatea femeilor au privit-o ca pe o dezamăgire. Bărbații ştiu cum să reacționeze din punct de vedere sexual, în vreme ce femeile nu şi-au dat seama încă despre ce e vorba.

Cred că măcar o parte din această discrepanță stă în diferența dintre tipul de dorință sexuală. Cea mai mare parte a băieților sunt ajutați de un apetit crescut şi de un istoric de reacție sexuală produs de masturbare, pe când fetele vin la prima întâlnire cu această experiență aproape nepregătite. Multe dintre ele nici nu ştiu la ce să se aştepte. Le motivează o dorință de a-i face pe plac prietenului sau curiozitatea – „Ce mare lucru mai *este* şi sexul ăsta?" se întreabă ele – şi nu sentimentul de satisfacere urgentă a nevoii de recompensă sexuală.

Această neconcordanță între dorința sexuală şi experiență stă la baza multor probleme matrimoniale, chiar dacă în zilele noastre se presupune că s-a ajuns la emancipare sexuală şi la deschidere. Bărbații şi femeile tinere se reunesc în căsnicie provenind din două lumi diferite. El este mai experimentat sexual şi motivat de o dorință mai puternică; ea este mai puțin (adesea prea puțin) experimentată, nu atât de motivată şi uneori naivă. În continuare, experiența lui este atât de viscerală şi de automată, încât, de cele mai multe ori, nu înțelege că majoritatea femeilor trebuie să învețe cum să răspundă sexual, fiind, într-un fel, de datoria lui să-şi învețe mireasa cum să îndrăgească propria sexualitate. El ştie

doar cât de mult îi place lui şi presupune că asta ar trebui s-o facă şi pe ea să se simtă măcar la fel de bine. Majoritatea tinerilor soți află târziu că au pornit de la o premisă falsă, descoperind un adevăr frustrant, acela că experimentele sexuale minunate pe care le-au trăit sunt aproape lipsite de sens pentru partenerele lor. Pentru mulți bărbați aspectul în sine devine o sursă de frustrare nemaiîntâlnită.

Un bărbat nu poate atinge împlinirea sexuală în căsnicie dacă soția lui nu este şi ea împlinită. Am tot susținut că bărbații au nevoie de sex mai mult decât femeile, însă nevoia lor de sex rămâne nesatisfăcută dacă femeile nu îi însoțesc în experiența sexuală. Prin urmare, femeia nu îi face nici o favoare bărbatului sacrificându-şi trupul în funcție de avansurile lui sexuale. El se simte pe deplin satisfăcut din punct de vedere sexual numai dacă ea îi este alături în experiența de a face dragoste.

Am consiliat multe soții care, deşi îşi conştientizau foarte bine sexualitatea, totuşi refuzau să facă sex cu soții lor. Multe mi-au spus că, atunci când fac dragoste, nu au nicio problemă în a se excita şi a atinge orgasmul, reacționând mult mai repede chiar decât ei. Totuşi, pentru bărbați nu este valabil. Această problemă comună este cauzată de cea de-a treia diferență între bărbați şi femei – motivul principal pentru care fac sex.

Motivația sexuală

O întrebare foarte importantă de adresat soțului este: „De ce ar trebui să facem dragoste?". Dacă soțul e sincer, el va răspunde ceva de genul că a face dragoste este pentru el o eliberare a tensiunii sexuale acumulate. Dar răspunsul majorității soțiilor e foarte diferit. Ea va spune că sexul o ajută să se simtă mai aproape de soțul ei. Pentru ea, totul stă în intimitate şi în legătura emoțională.

Aşadar, poți să înțelegi o femeie care, deşi îndrăgeşte sexul, refuză să facă dragoste cu soțul ei? Dacă ea nu se simte apropiată

de el din punct de vedere emoțional, nu va vrea să facă dragoste cu el. Probabil că el nu a reuşit să-i transmită grija pe care i-o poartă (iar ea resimte o acută lipsă de afecțiune) sau dovedeşte că nu-i pasă, ignorând-o complet – până simte nevoia de sex. Femeilor care ajung să se distanțeze emoțional de soți le lipseşte dorința de a face sex cu ei. Pe de altă parte, bărbații refuză rar oportunitatea de a face sex cu soțiile, chiar şi dacă sunt total distanțați.

Imediat ce înțelegi aceste trei diferențe în sexualitatea bărbaților şi a femeilor, vei putea să tratezi logic cam orice problemă sexuală cu care te confrunți. Negocierea începe cu un schimb respectuos de perspective şi discutând aceste diferențe unul cu celălalt. În căutarea unor modalități de a face sexul plăcut pentru amândoi, veți fi capabili să găsiți soluții la una dintre cele mai întâlnite probleme în căsnicie.

Cum să ajungi la compatibilitate sexuală

Să recapitulăm încă o dată cele mai importante trei diferențe dintre bărbați şi femei referitoare la sex:

1. *Dorința sexuală.* Abundența hormonului afrodisiac, testosteronul, în organismul bărbatului şi lipsa lui aproape completă în cazul femeilor explică apetitul sexual mai pregnant al bărbatului.
2. *Percepția propriei sexualități.* Băieții au tendința să-şi exploreze sexualitatea mai devreme şi mai des decât fetele. În momentul în care se căsătoresc, ei ştiu mai bine cum să obțină satisfacția sexuală.
3. *Motivația sexuală.* Având un apetit sexual mai ridicat, principalul motiv pentru care bărbații fac sex este cel de a-şi astâmpăra pofta. Pentru femei, principalul motiv este intimitatea şi legătura emoțională.

Ca să te ajut să-ți dezvolți compatibilitatea în căsnicie, mă voi referi la aceste trei diferențe într-o scurtă lecție de sexualitate

umană. Chiar dacă acest material poate părea cam tehnic şi lipsit de romantism, te sfătuiesc să nu renunți să îl citeşti. Cu cât înțelegi mai bine informațiile următoare, cu atât vă veți putea satisface unul altuia dorințele din punct de vedere sexual.

Majoritatea conflictelor sexuale se rezolvă în momentul în care soțul şi soția află ce se întâmplă de fapt – emoțional şi fiziologic – atunci când fac dragoste.

Experiența sexuală se împarte în cinci etape: *dorință*, *excitare*, *platou*, *orgasm* şi *revenire*.

Primul pas, *dorința*, pune totul în mişcare. Dorința soțului este de obicei motivată de dorința sexuală, în vreme ce a soției e dată de conexiunea ei emoțională cu el. În timpul *excitării*, el şi ea încep să simtă sentimentele sexuale. Penisul devine erect şi vaginul ei se umezeşte cu un lichid lubrifiant. Dacă penisul lui şi clitorisul ei sunt stimulate corespunzător prin penetrare sau stimulare manuală, ei intră în faza de *platou*. În această etapă penisul devine foarte tare, iar vaginul ei se contractă involuntar, oferind senzații mai puternice la penetrare. *Orgasmul*, care durează doar câteva secunde, este apogeul experienței sexuale. În acest moment, penisul ejaculează sperma în jet şi vaginul se contractă de mai multe ori. *Revenirea* este perioada care urmează, în care ambii parteneri se simt calmi şi relaxați, penisul devine flasc şi vaginul nu mai secretă fluid.

În timp ce bărbații şi femeile trec prin aceleaşi cinci etape, ei nu experimentează totul în acelaşi fel din punct de vedere fizic şi emoțional. De obicei, ceea ce funcționează pentru un bărbat nu merge la o femeie şi viceversa. Cuplurile care doresc să experimenteze compatibilitatea trebuie să aprecieze şi să înțeleagă diferențele. Voi dezbate fiecare etapă a răspunsului sexual separat şi voi evidenția unele dintre cele mai importante diferențe.

Dorința – cum începe totul

Am spus deja că majoritatea bărbaților sunt motivați să facă sex din cauza poftei sexuale declanşate de nivelurile relativ mari

de testosteron. Pe de altă parte, femeile sunt motivate, în general, de apropierea emoțională. Şi femeile experimentează pofta de sex, garantat, dar, de obicei, aceasta apare o dată sau de două ori pe lună, în vreme ce bărbații o experimentează aproape zilnic.

Aşa că, în general, bărbații sunt dornici să facă sex oricând soția li se oferă, din cauza dorinței sexuale continue. Dar femeile vor să facă sex când bărbatul se oferă numai dacă ele se simt apropiate emoțional de el. Motivul pentru care majoritatea femeilor sunt dornice să facă sex cu soții lor este acela de a-şi exprima dragostea față de ei în acest fel. Dar lor nu le place să spună că fac sex. Ele consideră că „fac dragoste" De asemenea, vor să-şi extindă afecțiunea, care este expresia grijii lor, în actul de a face dragoste. Este şi motivul pentru care afecțiunea este *mediul înconjurător* care face atractiv *evenimentul* în sine, al actului sexual, pentru majoritatea femeilor. Ele vor să facă dragoste dacă soțul este afectuos.

Mai este un motiv pentru care femeile vor să facă dragoste. Anticipează o experiență sexuală reciproc plăcută cu soțul ei. Iar aceasta este posibilă numai dacă el înțelege felul în care ei îi pot plăcea cele patru etape rămase ale experienței sexuale şi aplică totul la actul sexual.

În majoritatea cazurilor, un mediu afectiv şi anticiparea unei experiențe reciproc plăcute duc la dorința ei de a face dragoste cu el oricând acesta îşi manifestă dorința sexuală.

Excitarea – începutul sentimentelor sexuale

Majoritatea bărbaților se pot excita în diferite feluri, însă modalitatea preferată este de departe cea vizuală. Numeroase reviste, calendare, filme, videoclipuri ş.a.m.d. prezintă femei dezbrăcate sau cu puține haine pe ele, ştiută fiind plăcerea bărbaților de a privi femei goale. Pe parcursul şedințelor de consiliere, soțiile mărturisesc de îndată faptul că soților le place să se uite la ele când se dezbracă şi că, atunci când sunt dezbrăcate, ei se excită imediat.

Un bărbat se excită uşor şi i se poate întâmpla de câteva ori pe zi. Multe experienţe vizuale şi nu numai le pot provoca asta: o aromă sau un parfum în lift, mersul unei femei, o fotografie a unei doamne provocatoare sau chiar visând cu ochii deschişi. Uneori, soţiile îşi exprimă dezamăgirea faţă de abilitatea soţilor de a se excita văzând alte femei, dar trebuie să înţeleagă că soţul nu este pervers sau infidel. El experimentează pur şi simplu o reacţie tipic masculină. Excitarea în sine nu înseamnă foarte mult pentru un bărbat. Poate apărea relativ fără efort şi uneori chiar fără ca el să vrea.

E posibil ca femeilor să li se pară greu de înţeles, deoarece ele experimentează excitarea destul de diferit faţă de bărbaţi. Mult mai complicată şi voită, excitarea femeilor nu depinde, în cele mai multe cazuri, de stimularea vizuală. Deşi bărbaţii sunt în centrul atenţiei revistelor pentru femei, majoritatea femeilor îi consideră mai degrabă ilari decât atractivi sexual. Pentru majoritatea bărbaţilor, dorinţa sexuală duce la excitare atât de uşor, că nici nu fac diferenţa între cele două etape. Pentru majoritatea femeilor, cele două sunt oricum diferite. De obicei, excitarea nu are loc dacă ele nu iau decizia voită de a se întâmpla asta.

Dacă o femeie este dornică să facă dragoste, ea îşi va încuraja soţul să o atingă aşa încât să se excite. Dar dacă nu vrea, aceleaşi atingeri pot duce la reacţii defensive şi chiar iritante. Cu alte cuvinte, numai dorinţa ei îi dă lui dreptul de a face tot ce-i stă în puteri să o excite sexual. Odată ce femeia îşi doreşte să fie excitată, ea este pregătită să primească şi să răspundă la stimularea tactilă corespunzătoare, cum ar fi mângâierea trupului (mai ales a sânilor şi sfârcurilor) şi stimularea zonei din jurul clitorisului. De obicei, încurajez cuplurile să evite penetrarea până când femeia este excitată. Atunci, vaginul ei este bine lubrifiat şi riscul disconfortului la penetrare se reduce mult. În plus, este mult mai receptivă atunci când este excitată.

Când începe penetrarea, femeia are nevoie de stimulare puternică a clitorisului şi a deschiderii vaginale. Femeia învaţă să

creeze această stimulare intensă prin (1) contractarea muşchiului pubococigian (PCG) (cel care opreşte de obicei urinarea), care strâmtează vaginul pe penisul introdus; (2) presarea rapidă a pelvisului; (3) alegerea unei poziţii care să mărească presiunea pe clitoris şi rezistenţa deschiderii vaginale la penis.

Cu cât este mai mică distanţa dintre clitorisul femeii şi capătul deschiderii vaginale, cu atât este mai uşor ca ea să fie stimulată prin penetrare. O distanţă mai mică de 1 cm face ca stimularea să vină aproape fără efort, în vreme ce distanţa mai mare poate da bătăi de cap. Dar cele cu o distanţă mare între clitoris şi vagin pot găsi în penetrare o experienţă sexuală foarte plăcută dacă încearcă poziţii variate, până când găsesc una bună pentru ele.

Când găseşte acea poziţie, soţul ar trebui să nu se abată de la ea. Cum am zis mai înainte, dacă un soţ vrea ca soţia lui să fie un partener dornic de sex, el ar trebui să garanteze că fiecare experienţă sexuală este plăcută pentru ea. Aşadar, femeia ar trebui să fie capabilă să-i spună cum poate să-şi atingă obiectivul. Din moment ce lui îi place o varietate mai mare de poziţii sexuale şi de tehnici, ar trebui să le limiteze la cele care-i fac plăcere şi ei. Ideal este să descopere ce-i place ei şi să experimenteze în consecinţă.

Atunci când vine vorba despre acţiunea de a face dragoste, recomand cu căldură soţilor să fie afectuoşi, în timp ce se excită, nu să se rezume pur şi simplu la sex. Este o legătură, mai ales pentru femei. Aşa că soţii ar trebui să se sărute, să se îmbrăţişeze şi să se privească. Dacă felul în care faci sex nu conţine tandreţe, e foarte puţin probabil ca soţia să mai vrea să o facă şi altă dată.

Platoul – cea mai frumoasă etapă a actului sexual

Câteva minute de stimulare fizică intensă duc femeia excitată (şi pe soţul excitat) la nivelul următor – platoul sexual. În excitare, un penis tare trebuie întărit voluntar, la fel ca şi vaginul strâmtat, pentru efecte maxime. Dar în faza de platou, penisul e tare şi vaginul e strâmt, involuntar. Bărbatul nu-şi poate relaxa penisul şi

femeia nu-şi poate lărgi vaginul. Plăcerea sexuală experimentată în această etapă este intensă şi poate fi menținută la nesfârşit.

În vreme ce femeile au nevoie de stimulare intensă şi foarte specială pentru a atinge faza de platou, bărbaților le trebuie mult mai puțin. Penetrarea însăşi este suficientă aproape întotdeauna pentru bărbați, iar mulți ajung în faza de platou chiar înainte. Din nefericire, nevoia ei de a fi stimulată mai mult, combinată cu faptul că el nu are nevoie de stimulare, creează o problemă sexuală comună: ejacularea precoce, ceea ce înseamnă că se ajunge la orgasm prea devreme. Pe măsură ce ea îşi intensifică mişcările pentru a ajunge la faza de platou, el nu se mai poate abține. Ajunge la orgasm şi îşi pierde erecția înainte ca ea să ajungă în faza de platou, darămite la orgasm.

Pe de altă parte, dacă un bărbat încearcă să-şi rețină orgasmul, poate cădea din faza de platou înapoi la excitare, iar penisul se înmoaie. Deşi el continuă penetrarea, penisul nu e suficient de tare ca să-i ofere soției stimularea de care are nevoie.

Pentru mulți bărbați, să mențină faza de platou fără a atinge orgasmul sau fără a recădea la excitare este o provocare. Când penetrarea are loc, soțul reuşeşte să mențină faza de platou cam 10 minute, timp de care soția are nevoie până să ajungă acolo. Apoi, s-ar putea să mai aibă nevoie de 5 minute ca să ajungă la orgasm. Bărbații au orgasm de obicei înainte ca soțiile să fie suficient stimulate pentru a ajunge la faza de platou, darămite la orgasm. Chiar şi bărbații cel mai bine intenționați au nevoie de antrenament pentru a atinge acest obiectiv.

Descoperiri medicale recente în medicină s-au bucurat de succes, ajutând astfel bărbații să îşi mențină o erecție puternică. Create inițial pentru bărbații în vârstă care sufereau de impotență (imposibilitatea de a menține erecția), medicamentele sunt la mare căutare azi chiar şi de tineri de 25 de ani, pentru a-i ajuta să aibă parte de experiențe sexuale plăcute şi consistente. Am recomandat aceste pastile multor clienți de-ai mei care aveau probleme în păstrarea erecției în timpul penetrării.

Orgasmul – extaz sau neliniște?

Mulți consideră climaxul (sau orgasmul) ca pe o experiență de extaz pe care ambii parteneri ar trebui să încerce să o atingă simultan, pentru plăcere maximă. Din cauza acestei idei populare, mulți oameni au căpătat un punct de vedere distorsionat asupra orgasmului și multe cupluri, în efortul de a atinge climaxul simultan, pierd plăcerea întregii experiențe amoroase. Când un cuplu simte mai degrabă neliniște decât plăcere reciprocă, pune prea mult preț pe performanță și nu suficient pe plăcerea de a face dragoste.

Femeia care știe cum să atingă faza de platou este la numai un pas de orgasm; e nevoie de puțin timp în plus de stimulare. Oricum, unele femei pe care le-am consiliat mi-au mărturisit că ele nu cred că orgasmul merită tot efortul depus. Uneori îl ating, dar se simt fericite și în urma actului sexual în sine, fără orgasm, și își doresc ca soții lor să nu le preseze să atingă climaxul. În general, îi încurajez pe bărbați să-și lase soțiile să decidă dacă vor să ajungă la orgasm.

În urma discuțiilor pe care le-am avut cu cei care au apelat la mine pentru terapie am observat că femeile cu energie abundentă vor, de obicei, să ajungă la orgasm ori de câte ori fac dragoste. Femeile mai puțin energice sau cele care se simt obosite după o zi lungă și grea la serviciu aleg adesea să nu aibă orgasm.

Pe de altă parte, bărbații aleg mai mereu orgasmul, indiferent că sunt plini de energie sau epuizați, fiindcă pentru ei nu înseamnă un efort suplimentar mare. O relație sexuală bună ține cont și de diferența de efort depus. Un bărbat sensibil nu va pune presiune pe soția lui să ajungă la orgasm, deoarece el își dă seama că ea se bucură de sex și fără asta. Anxietatea produsă de dilema orgasmului nu există într-o relație sexuală împlinită.

Revenirea – curcubeu sau resentiment?

O descriere potrivită pentru etapa de revenire este curcubeul. Ambii parteneri stau îmbrățișați, simțindu-se complet împliniți.

Dar fiindcă bărbaţii şi femeile nu au aceleaşi sentimente după orgasm, acest stadiu nu are loc în multe cupluri. În mod obişnuit, după orgasm, femeia intră din nou în faza de platou şi poate ajunge la un nou orgasm dacă vrea. Dacă ea nu hotărăşte să atingă din nou climaxul, trece uşor la faza de excitare, apoi, în sfârşit la linişte. Pe măsură ce se întâmplă asta, simte o stare de pace profundă şi, în general, are o dorinţă puternică de a continua gesturile tandre. Multe femei dintre cele pe care le-am consiliat spun că această stare poate persista chiar şi o oră după actul sexual.

În timpul perioadei de revenire, majoritatea bărbaţilor nu trăiesc aceleaşi sentimente. Un al doilea orgasm nu e de dorit în cazul lor, căci ar presupune mult mai mult efort faţă de primul, asta în cazul în care bărbatul mai şi poate. Pentru majoritatea bărbaţilor, un al treilea orgasm într-o perioadă scurtă de timp e practic imposibil. Spre deosebire de femeie, bărbatul nu trece la faza de platou după orgasm – de obicei intră din nou în excitare, dar şi atunci pentru prea puţin timp. La câteva minute după orgasm, mulţi bărbaţi devin total dezinteresaţi de sex. Astfel de bărbaţi sar imediat din pat şi se duc la duş sau se întorc pe o parte şi adorm. Mulţi şi-au distrus până şi luna de miere din cauza unui astfel de comportament insensibil.

Fiecare cuplu trebuie să exerseze în timp sincronizarea la etapa de revenire. Bărbatul ar trebui să fie pregătit să-şi aducă soţia pe culmile unui nou orgasm, prin stimulare manuală, dacă vrea ea, sau să continue să-şi arate afecţiunea faţă de ea cel puţin 20 de minute după aceea. Nu săriţi peste aceste clipe calde şi pline de semnificaţie. Pe de altă parte, nici femeia nu ar trebui să ia această pierdere spontană de interes sexual a bărbatului drept o respingere faţă de ea. Trebuie să înţeleagă că este o parte pur şi simplu fizică a dorinţei lui sexuale după o perioadă de abstinenţă, el simţindu-se epuizat imediat după orgasm.

Asta nu înseamnă că el nu o mai iubeşte, în ciuda faptului că dorinţa sexuală scade la un moment dat.

Rezolvarea problemelor sexuale

Deşi problemele sexuale pot provoca tensiuni şi nefericire în oricare căsnicie, acestea pot fi rezolvate mai uşor decât te-ai fi putut gândi vreodată. În majoritatea cazurilor, este nevoie, în principal, de educație. Ca să poată face față unor astfel de probleme, un cuplu dornic să învețe ceea ce are nevoie şi să pună totul în practică împreună va fi împlinit. În special soțiile trebuie să învețe mai multe lucruri despre propria lor sexualitate. Înainte de a le îndeplini soților nevoia de sex, ele ar trebui să ştie cum să treacă prin fiecare etapă dintre cele pe care le-am descris.

Mulți mă întreabă: „Şi cum să ne educăm?" Depinde de cât de serioasă este problema cu care vă confruntați. O puteți rezolva citind împreună cărți cu ilustrații sexuale pentru cuplurile căsătorite. Deoarece nu acesta este scopul prezentei lucrări, nu intru în detalii referitoare la modul în care se pot dezvolta asemenea abilități. Citiți oricare manual de sex cu scopul de a găsi ceea ce vi se potriveşte amândurora. Multe astfel de cărți vă vor bombarda cu tot felul de tehnici sexuale. Dar amintiți-vă că unele funcționează, altele nu. Nu sunt două cupluri care să răspundă în aceeaşi manieră. Singurul standard pe care ar trebui să îl atingeți este acela de a fi împliniți, satisfăcuți şi iubiți.

Dacă nu aveți o problemă sexuală majoră, s-ar putea să fie nevoie să vizitați un terapeut specializat în sex. Şi eu am folosit terapia sexuală pentru a îndruma câțiva clienți cu probleme mai speciale. Însă, fiindcă fiecare caz cu care am de-a face este atât de individualizat, nu voi discuta despre această procedură aici. Dacă simți că problema voastră necesită atenție individuală din partea unui sexolog, ar fi înțelept din partea voastră să citiți mai întâi o carte scrisă într-un limbaj pe înțelesul tuturor care oferă soluții la cele mai comune probleme sexuale. Apoi, vă veți putea explica problemele, dar şi să identificați un consilier care să aibă calitățile potrivite pentru a vă ajuta să rezolvați tot ceea ce vă preocupă.

Una dintre ironiile tragice ale meseriei mele apare atunci când consiliez cupluri de vârstnici pentru incompatibilitate sexuală. Mai mereu, ei îşi rezolvă problemele în câteva săptămâni şi mulţi experimentează împlinirea sexuală pentru prima dată după 40 sau 50 de ani de căsnicie. „Cât ar fi fost de schimbat cursul căsniciei noastre", spun ei adesea. Deşi mă simt fericit pentru că am rezolvat, în sfârşit, o problemă conjugală de foarte lungă durată şi frustrantă, sunt şi trist totodată pentru acei ani în care ei au îndurat, fără să fie nevoie, vina, furia şi depresia care acompaniază, de obicei, incompatibilitatea sexuală.

Un soţ reticent

Am tot repetat pe parcursul cărţii că există şi excepţii de la regulile prezentate. O nevoie emoţională pe care eu o descriu ca fiind caracteristică majorităţii bărbaţilor, în unele cazuri, poate fi cea mai importantă nevoie emoţională a femeii. Aşa că, de multe ori, soţia este de fapt cea care îşi doreşte să facă sex, iar soţul e cel reticent. În acele cazuri, cele trei diferenţe sexuale între majoritatea bărbaţilor şi a femeilor necesită o analiză atentă. Dacă un soţ este reticent atunci când vine vorba de actul sexual, acest lucru se întâmplă pentru că, de obicei, una sau mai multe dintre aceste diferenţe nu caracterizează cuplul.

În general, încep cu o analiză a primei deosebiri, dorinţa sexuală. Oare i-o fi scăzut soţului nivelul de testosteron într-atât de mult încât să nu mai simtă cheful de sex? Dacă aşa stau lucrurile, un supliment alimentar cu testosteron poate rezolva problema. Mulţi dintre clienţii mei, care sunt trecuţi de 50 de ani, au ales această soluţie pentru a-şi spori interesul sexual faţă de partenerele de viaţă. Un alt factor care afectează dorinţa sexuală la bărbaţi este masturbarea. Din moment ce majoritatea bărbaţilor manifestă o dorinţă sexuală extrem de scăzută după orgasm, bărbaţii care se masturbează frecvent vor prezenta, probabil, şi mai puţin interes pentru sexul matrimonial. Este unul dintre motivele pentru

care îi avertizez pe bărbați să evite orice altă activitate sexuală care nu o implică şi pe soție – în special pornografia. Dacă soția unui bărbat este singura lui sursă de recompensă sexuală, el va fi motivat să facă sex cât de des îşi va dori şi ea.

A doua diferență, percepția sexuală, poate fi uneori de vină. Deoarece sexul e atât de lipsit de efort pentru majoritatea tinerilor bărbați, ei vor presupune deseori că răspunsul lor sexual va fi acelaşi toată viața. Apoi, pe măsură ce îmbătrânesc, întâmpină dificultăți în menținerea erecției şi devin „impotenți", ceea ce înseamnă că îşi pierd erecția în timp ce fac dragoste. În loc să aibă parte de o experiență despre care îşi imaginau că va fi plăcută, ei suferă umilința eşecului sexual. Acest eşec, în schimb, duce la un soi de îndărătnicie sexuală – de neînțeles, de altfel. Medicația menită să îmbunătățească performanța sexuală este o soluție la această problemă. O altă soluție este să facă ceea ce le recomand mai tuturor femeilor: să încerce diferite poziții şi tehnici sexuale, până când găsesc una cu adevărat eficientă în a atrage un răspuns sexual adecvat.

A treia deosebire, motivația sexuală, poate juca şi ea un rol în reticența bărbatului referitoare la sex, dacă soția a fost lipsită de respect față de el, i-a cerut prea multe sau a fost furioasă. O ceartă poate distruge dorința de sex a unor bărbați, chiar dacă apetitul lor este unul normal. Iar unele cupluri se ceartă zilnic. Aceşti bărbați ar putea să vrea să facă sex din acelaşi motiv ca şi femeile – să obțină o experiență care să creeze o legătură intimă şi emoțională. Ei vor să aibă acoperire.

O analiză a reticenței sexuale a unui soț poate scoate la iveală problemele lui legate de dorința sexuală, de percepția sexuală sau/şi de motivația sexuală. Odată completată această analiză, soluția problemei lui va putea fi identificată. Apoi, este obligatoriu ca soțul să o pună în practică, astfel încât să-i poată împlini soției nevoia de sex.

Împlinirea reciprocă a nevoilor emoționale

Așa cum am spus în capitolul 1, vreau să le aduc la cunoștință soților și soțiilor cele mai importante cinci nevoi emoționale și cum să le îndeplinească. Am început discuția despre aceste necesități de bază cu două dintre ele, pe care eu personal le consider absolut fundamentale pentru o căsnicie reușită: afecțiunea (pentru ea) și sexul (pentru el). Poate că unele dintre lucrurile despre care am discutat în acest capitol le vei găsi enervate sau chiar dezgustătoare. Poate că am ofensat câteva soții, vorbind despre nevoia lor de a „învăța" câte ceva despre sexualitatea lor. Îmi asum acest risc, deoarece scopul final este măreț. Pe măsură ce consiliez diverse cupluri, două probleme de bază ies la suprafață în mod repetat. Poate că le vei considera rușinoase, enervante sau poate chiar te vei înfuria, dar așa stau lucrurile:

1. Deși probabil sunt mai în cunoștință de cauză când vine vorba de propria sexualitate, dat fiind că este o chestiune tipic masculină, mulți bărbați au totuși lipsuri în materie, deoarece nu reușesc să înțeleagă nevoia de afecțiune a femeii ca parte a actului sexual. Când un bărbat învață să fie afectuos, stilul lui de a face dragoste va fi foarte diferit. Bărbatul interesat doar de potolirea poftei de sex își molestează soția, deoarece acest gest îi răneşte sentimentele. El se folosește de trupul soției pentru propria plăcere, în vreme ce ea se enervează tot mai tare.
2. De cealaltă parte, multe femei nu înțeleg destul de bine propria sexualitate, astfel încât să îndrăgească împlinirea nevoii presante de sex a soțului. Ca să-și satisfacă soțul din punct de vedere sexual, soția trebuie să fie și ea satisfăcută. Încerc să încurajez soțiile nu doar să fie mai disponibile, dar să-și propună să învețe cum să obțină plăcere dintr-o relație sexuală, în aceeași măsură ca și partenerii lor de viață.

Regula de aur a căsniciei

Pentru ca soției să-i placă să facă sex, ea are nevoie de ajutor din partea soțului. Dacă el nu-şi comunică afecțiunea des şi eficient, ea va crede că el este insensibil şi nepăsător. Acest principiu al reciprocității se aplică peste tot. Nu te poți bucura de finalitatea unei căsnicii, dacă soțul nu se bucură şi el. Dacă ții la partener, nu-l foloseşti şi nici nu-l respingi cu egoism şi ignoranță.

Mai toate culturile şi generațiile cunosc Regula de aur. Iisus ne-a învățat: „Comportă-te cu ceilalți aşa cum ai vrea ca ei să se comporte cu tine" (Luca, 6:31). Pe măsură ce iei aminte la conceptele prezentate până acum şi priveşti înainte către celelalte opt nevoi, te rog să iei în considerare această concepție revizuită a Regulii de aur. Eu o numesc a doua Lege a Căsniciei a lui Harley:

Împlineşte-i nevoile jumătății tale aşa cum ai vrea ca ea să ți le împlinească pe ale tale.

Întrebări pentru ea

1. Pe o scară de la 1 la 10, unde 10 înseamnă „foarte satisfăcător", cum ai puncta cele cinci etape ale răspunsului tău sexual față de partener?
   dorință ___excitare ___platou___ orgasm ___revenire___
2. Dacă ai notat unul dintre cei cinci paşi cu punctaj mic, ce poți face tu pentru a depăşi problema?
3. După ce ai citit acest capitol, ce ai învățat despre tine şi despre soțul tău, ceva ce nu mai ştiai până acum?

Întrebări pentru el

1. Primele trei deosebiri în sexualitatea bărbaților şi a femeilor sunt valabile pentru tine şi pentru soția ta? Ai făcut referire la aceste diferențe pentru a crea o experiență sexuală reciproc satisfăcătoare?

2. Crezi că eşti îndreptăţit să faci sex cu soţia pentru că ai făcut un legământ să ai o relaţie sexuală exclusivă cu ea? Te-a împiedicat vreodată acest sentiment de îndreptăţire să faci tot posibilul pentru a o motiva să facă dragoste mai des (să fii mai afectuos şi să faci experienţa mai plăcută pentru ea)?
3. Potrivit autorului, o femeie se excită la afecţiunea soţului, la atenţia lui, căldura, drăgălăşenia şi tandreţea lui. Încerci constant să dezvolţi şi să exprimi aceste calităţi? Ce crezi că ar spune soţia ta drept răspuns la această întrebare?

De reflectat împreună

1. Discutaţi răspunsurile la întrebările anterioare împreună.
2. „Îi avertizez pe bărbaţi să evite orice altă experienţă sexuală care nu o implică şi pe soţie – în special pornografia" (pag. 73). Sunt mai multe motive care stau la baza acestui avertisment. Gândiţi-vă la câteva. Sunteţi sau nu de acord? Împărtăşiţi unul celuilalt ceea ce simţiţi referitor la această afirmaţie.
3. Caietul de lucru *Cinci paşi către iubirea romantică* conţine „Inventarul experienţelor sexuale", „Strategia de descoperire a celor cinci etape ale experienţei sexuale", „Inventarul împlinirilor sexuale", „Strategia de îndeplinire a nevoii de împlinire sexuală" şi „Pagina de lucru pentru împlinire sexuală" Ca să vă ajut să vă comunicaţi unul celuilalt experienţele sexuale şi pentru a crea o experienţă sexuală reciproc plăcută, ar trebui să completaţi aceste pagini de lucru.

5

Al doilea lucru fără de care ea nu poate fi fericită... conversațiile intime

În perioada de dinainte de a se căsători, Julia şi Nate purtau conversații lungi. În zilele în care nu se puteau vedea față în față, vorbeau la telefon, uneori şi ore în şir. Foarte rar se întâlneau doar aşa, să se afle în treabă, căci adevăratul lor interes era să se vadă şi stea de vorbă unul cu celălalt. Uneori se implicau atât de mult în conversație, că uitau ce mai aveau de făcut în seara respectivă. După căsătorie însă, Julia şi Nate au descoperit că numărul şi calitatea conversațiilor dintre ei au scăzut rapid. Amândoi s-au implicat în treburi care îi solicitau excesiv. Când aveau ocazia să se aşeze şi să stea de vorbă, Julia descoperea că Nate avea tot mai puține de spus. Când el venea de la serviciu, îşi îngropa, de obicei, capul în ziar, se uita la televizor şi se băga în pat devreme. Asta nu însemna că Nate nu era interesat de Julia sau că era presat de ceva, ci pur şi simplu voia să se relaxeze după o zi grea de muncă la birou. „Dragul meu", a spus Julia într-o zi, „chiar mi-e dor de conversațiile noastre. Aş vrea să stăm de vorbă mai mult, aşa cum o făceam altădată."

„Mda...", a replicat Nate, „Şi mie mi-au plăcut vremurile acelea. Despre ce ai vrea să vorbim?" Acel comentariu nu s-a

transformat într-un depozit în Banca de iubire a Juliei. Nu a spus cu voce tare, dar a gândit: *Dacă nu ştii răspunsul la această întrebare, atunci presupun că nici nu avem ce discuta.*

După aceea, Julia a început să se întrebe de ce s-au schimbat lucrurile. Nate putea continua să fie vorbăreț atunci când voia – spre exemplu, cu un grup de amici la un meci. Părea că-şi păstrează tăcerea doar pentru ea, iar ei i se părea greu de acceptat. Nate şi Julia îşi petreceau timpul deseori cu Tom şi Kay, un cuplu de aceeaşi vârstă din vecinătate. Julia a observat că Tom îşi făcuse un obicei din a direcționa conversația către ea şi nu avea nicio problemă de exprimare. După o perioadă, Julia şi-a dat seama că întâlnirea cu Tom şi Kay devenise punctul culminant al săptămânii. Abia aştepta clipele acelea în care să stea de vorbă pe diferite teme care-i treceau prin cap. Tom asculta mereu pe toată lumea şi se păstra pentru a-şi spune punctul de vedere la finalul conversației. Cu timpul, relația lor de prietenie a căpătat profunzime. Ori de câte ori se aflau în grupuri mari, la petreceri spre exemplu, Tom o alegea pe ea ca partener de conversație. Stătea cu Julia la întâlniri şi o invita la evenimente pe care amândoi le găseau interesante. Julia şi-a dat seama, la un moment dat, că relația ei cu Tom se transformase pentru ea în mai mult decât o prietenie. Aşa că, într-o zi, i-a spus că era îndrăgostită de el. „Julia", i-a răspuns Tom, „eu m-am îndrăgostit de tine aproape din prima clipă în care te-am văzut." După câteva săptămâni, cei doi erau profund implicați într-o aventură.

Din cine ştie ce cauză, manifestarea tandreții lui Nate prin conversație s-a spulberat după nuntă, iar dragostea Juliei față de el s-a dus şi ea. Tom a apărut ca să umple acel gol în locul lui Nate, iar ea s-a îndrăgostit de el.

De ce soțul meu nu vorbeşte cu mine?

O întrebare pe care o aud frecvent din partea femeilor este următoarea: „De ce îi este atât de greu soțului meu să poarte o conversație banală cu mine?"

O parte din răspunsul la această întrebare constă în faptul că bărbații nu prea au aceeași nevoie de conversație ca femeile. Multor femei le place să stea de vorbă doar de dragul conversației. Ele pierd ore în șir unele cu altele la telefon, în timp ce bărbații se sună foarte rar și doar pentru a mai afla câte ceva.

Atunci de ce bărbații pot vorbi cu ușurință despre subiecte care țin de preocupările personale în perioada în cale le curtează? Un motiv evident este acela că bărbatul vrea să o cunoască mai bine pe femeia respectivă. Mai înainte de toate, el încearcă să-i înțeleagă problemele și cum poate sau dacă poate să o ajute să le depășească, dorindu-și să știe ce anume o face pe ea fericită și împlinită. Și trecutul ei e important pentru el. O întreabă despre familie, copilărie, realizări și dezamăgiri și despre fostele iubiri. În același timp, vrea să știe cum poate deveni atrăgător pentru ea. Deoarece înțelege că ei îi place să vorbească la telefon, el o sună prompt și cu regularitate, ori de câte ori nu pot fi împreună. Acest lucru îi arată ei că lui îi pasă și că se gândește la ea.

Dar, după căsătorie, bărbatul simte că știe destul despre partenera lui și că și-a dovedit grija – căsătorindu-se! Din moment ce nevoia lui de conversație e mult mai puțin pregnantă decât a ei, nu mai vede niciun rost în a continua să poarte conversații lungi, așa cum o făcea pe vremea în care o curta. El nu reușește să înțeleagă că tocmai acele conversații intime au făcut-o să se îndrăgostească de el. Renunțând la conversația intimă din viața de zi cu zi, renunță de fapt la una dintre cele mai importante surse de unități din Banca ei de iubire, riscând să îi piardă dragostea.

Discuțiile cer timp

O femeie vrea să fie cu un bărbat căruia îi pasă și care ține mult la ea. Când ea percepe acest gen de grijă, se simte apropiată de el – un ingredient important al dorinței de a face dragoste cu el. Dat fiind că o conversație intimă este una dintre cele mai importante căi prin care un bărbat își comunică grija față de femeie,

conversația intimă şi afecțiunea sunt de neseparat. Aşadar, la fel cum afecțiunea ar trebui să fie o componentă zilnică a vieții de cuplu, aşa şi conversația intimă ar trebui să aibă loc *zilnic*. Dar cât timp ar trebui să dedicăm în fiecare zi conversației intime? Mai pe scurt, majoritatea bărbaților vor să ştie durata *minimă* de care are nevoie soția.

Am studiat această întrebare stând de vorbă cu mai multe cupluri în care partenerii erau profund îndrăgostiți. Cât timp îşi dedicau unul celuilalt? Am cercetat cupluri care îşi dădeau în continuare întâlniri, cupluri care îşi menținеau iubirea romantică în căsnicie şi cupluri implicate în aventuri. Din toate cazurile, am descoperit că cei care-şi păstrau dragostea reciprocă aveau programat timp de petrecut împreună aproape în fiecare zi. Deşi durata varia zilnic, ei îşi petreceau împreună mereu peste 15 ore săptămânal. În acest timp îşi acordau unul celuilalt toată atenția şi, de cele mai multe ori, se implicau în conversații intime.

Pe baza acestor descoperiri şi a probelor copleşitoare acumulate până atunci, le spun cuplurilor că dacă vor să-şi păstreze dragostea reciprocă ar trebui să învețe să facă aceleaşi lucruri pe care le făceau când erau îndrăgostiți – să stea unul lângă altul cel puțin 15 ore pe săptămână, timp în care să se dedice complet unul altuia, iar unul dintre principalele lor scopuri să fie conversația intimă.

Când aud acest sfat prima dată, mulți bărbați se uită la mine de parcă mi-aş fi pierdut mințile – sau râd şi spun pur şi simplu: „Cu alte cuvinte, am nevoie de o zi de 36 de ore." Nu sunt deloc surprins de răspuns, aşa că pur şi simplu îi întreb cât de mult timp îşi petreceau ei acordându-le soților atenție totală pe vremea când doar se întâlneau. Orice burlac care nu reuşeşte să dedice măcar 15 ore pe săptămână unei iubite trebuie să ia în calcul riscul de a o pierde.

Ce se întâmplă la o întâlnire obişnuită în perioada în care bărbatul îi face curte femeii? Cuplul găseşte o activitate drept scuză

pentru a-şi petrece timpul împreună. De obicei, ei participă la o activitate recreațională, cum ar fi o partidă de tenis, vizionarea unui film sau ieşirea în oraş la cină. Dar, de cele mai multe ori, activitatea este provocată. Ei se întâlnesc *cu adevărat* doar pentru că vor să fie împreună şi majoritatea timpului şi-l petrec exprimându-şi afecțiunea unul față de celălalt şi purtând conversații plăcute. Atenția totală pe care şi-o acordă la întâlniri duce la depozite reciproce în conturile din Banca de iubire, însă cele din contul pe care el îl depune în banca ei sunt masive. Atât de masive, încât afecțiunea şi conversația intimă pe care el le oferă par să fie singurul ingredient necesar pentru declanşarea iubirii romantice şi pentru ca ea să se îndrăgostească. Unele cupluri, printre care ne numărăm şi Joyce şi cu mine, continuă să aibă întâlniri şi în timpul căsniciei, acordându-şi aceeaşi atenție totală unul altuia ca şi înainte de căsătorie.

Drept urmare, iubirea se menține uneori şi toată viața. Noi suntem încă îndrăgostiți, după 48 de ani. Dar unele cupluri hotărăsc că nu au timp de atenție exclusivă după căsătorie. Sunt de părere, mai ales după ce vin pe lume copiii, că au alte lucruri mai importante de făcut. Aceste cupluri îşi pierd sentimentul de iubire reciprocă.

În lipsa timpului petrecut cu soții lor, femeile tind să piardă simțul intimității de care au atâta nevoie, iar Banca lor de iubire e secătuită de fonduri. Această pierdere are un mare impact asupra dorinței şi disponibilității lor de intimitate sexuală cu soțul. În repetate rânduri, soțiile m-au încurajat să recomand obiceiul dedicării a minimum 15 ore săptămânal atenției exclusive, tocmai fiindcă sunt convinse că sunt necesare pentru un mariaj sănătos.

Importanța conversației

Sunt multe motive pentru care conversația eficientă într-o căsnicie este absolut esențială pentru succesul ei. Dar eu cred că trei dintre ele sunt în mod special importante.

Mai întâi, conversația este parte integrantă a felului în care celelalte nevoi emoționale importante sunt îndeplinite. După cum am menționat deja, manifestarea afecțiunii este, în general, verbală, iar compatibilitatea sexuală presupune o comunicare profundă şi sensibilă. Dar să luăm în considerare, pentru o clipă, şi celelalte nevoi emoționale despre care vom vorbi: compania relaxantă, sinceritatea şi deschiderea, atracția fizică, sprijinul financiar, sprijinul casnic, angajamentul familial şi admirația. Nici una dintre nevoile emoționale nu poate fi împlinită fără a presupune într-un fel sau altul conversație.

Un al doilea motiv pentru care conversația este atât de importantă în căsnicie ar fi acela că ai nevoie de ea zi de zi, pentru a rezolva probleme sau pentru a face planuri. Căsătoria este un parteneriat care presupune acord comun pe mai multe planuri, dacă vrem să se bucure de succes. Conflictele legate de prieteni şi rude, de bani, de timp, de copii şi multe alte probleme pot fi rezolvate numai dacă membrii respectivelor cupluri au capacitatea de a-şi vorbi. Cu cât este mai plăcută şi mai sigură conversația, cu atât este mai probabil să găsiți soluții reciproc agreate.

Majoritatea bărbaților înțeleg aceste două motive pentru conversație. Şi sunt, de obicei, dispuşi să stea de vorbă cu soțiile pentru a încerca să atingă alte nevoi emoționale şi să calmeze conflictele, mai ales atunci când chestiunea implică nevoia lor de împlinire sexuală.

Dar al treilea motiv pentru care conversația e atât de importantă în căsnicie nu e înțeles de majoritatea bărbaților. Am menționat deja acest lucru: conversația în sine e importantă deoarece împlineşte o nevoie emoțională de bază a celor mai multe dintre femei. Cu alte cuvinte, majoritatea femeilor adoră să vorbească. Însă nu orice fel de conversație adună suficiente fonduri în Banca de iubire cât să mențină dragostea romantică; trebuie să fie o conversație intimă. Este foarte probabil ca o femeie să se îndrăgostească de un bărbat care se pricepe şi este dispus să stea de

vorbă cu ea despre propriile sentimente, experiențele trecute, activitățile curente şi planurile de viitor. Când are ocazia de a-şi exprima grijile şi de a-şi expune părerile, ea nu-i mai poate rezista.

Prima nevoie împlinită în majoritatea relațiilor extraconjugale este conversația intimă. Soția al cărei soț nu-i vorbeşte se poate gândi că nu e nimic grav dacă-şi găseşte un prieten bărbat cu care să discute din când în când. Atâta vreme cât ea rămâne fidelă din punct de vedere sexual soțului, simte că „prietenia" este sigură şi morală. Problema ei constă în aceea că, îndeplinindu-i nevoia de conversație intimă, prietenul face depozite mari în contul lui din Banca ei de Iubire, astfel încât se ataşează emoțional de *el*, în locul soțului. Pe măsură ce simte că alunecă în brațele prietenului ei, face eforturi să se apropie din nou de soț. În adâncul sufletului, ştie că, dacă e să fie legată emoțional de el, atunci el trebuie să fie dispus să stea de vorbă.

„George, hai să vorbim."

„Despre ce ai vrea să vorbim?"

Întrebarea nevinovată a lui George nu are sens şi o supără pe Mary. Îi arată cât de puțin înțelege el că o conversație în sine îi împlineşte o nevoie emoțională. Poate că el ar pricepe mai bine supărarea lui Mary dacă ar purta următorul dialog.

„Mary, hai să facem dragoste."

„De ce, George? Suntem gata să facem copii?"

Răspunsul lui Mary la propunerea lui George referitoare la sex ne ajută să observăm cât de nepotrivită este întrebarea lui George legată de conversație pentru multe femei. Nu este important despre *ce* anume discută. Ci *faptul* că stau de vorbă. Aşa cum George consideră că sexul este ceva plăcut, aşa şi Mary are nevoie de conversație. Dar, la fel ca şi în cazul sexului, există mai multe modalități de a face conversație, astfel încât să devină o experiență mai plăcută. Pentru cele mai multe dintre femei, cu cât e mai intimă conversația, cu atât mai bine.

George vede conversația drept un mijloc de a ajunge la un rezultat şi nu finalitatea în sine. Aşa că stă de vorbă cu Mary numai dacă este vreo problemă de rezolvat. Dacă vrea să afle de ce contul din bancă a scăzut, poți fi sigur că va sta de vorbă cu Mary, dar nu e dispus să-i vorbească despre cât de bine arată ea azi sau să o întrebe cum se simte după răceala pe care a avut-o săptămâna trecută. Femeile înțeleg că o conversație are scopuri practice, dar au şi zile mai grele, când le explică soților că lor le place pur şi simplu să stea de vorbă cu ei despre aproape orice, în special despre chestiuni personale.

Cum te simți? Ce probleme te frământă? Cum pot să te ajut să treci peste ele? Acesta este tipul de conversație care ajută cuplurile căsătorite să se iubească. În caz contrar, persoana a cărei nevoie de conversație intimă nu este satisfăcută, ajunge să se implice într-o relație extraconjugală.

Conversația intimă şi problema exprimării critice

Charlotte a ajuns la serviciu un pic mai devreme, ca să termine ceva ce ar fi trebuit să finalizeze în ziua precedentă. Şeful ei, Jack, credea că trebuia îmbunătățit conținutul unui proiect de care ea se ocupa, aşa ca fost nevoită să-l rescrie. Steve s-a oprit la biroul ei cu o ceaşcă de cafea – neagră, aşa cum îi place ei.

„Mulțumesc. Deci şi tu ai ajuns devreme azi", a remarcat ea.

„Mda, am ocazia astfel să mă relaxez puțin înainte să încep treaba. Tu ce mai faci? Am auzit la telefonul fără fir că Jack a fost cam exagerat ieri."

„Mă descurc eu cu Jack", a răspuns ea. „Ceea ce mă supără cu adevărat în dimineața asta este soțul meu."

Charlotte şi Steve poartă o conversație intimă. El şi-a arătat interesul față de sentimentele ei, şi-a manifestat grija față de ea (cafeaua) şi o sprijină, deşi asta ar însemna să fie şi critic cu şeful ei (care este, în acelaşi timp, şi al lui). Ea îşi absolvă însă şeful de orice vină şi îşi concentrează atenția asupra soțului, pe care îl consideră cea mai mare sursă de nefericire.

Aş avertiza-o pe Charlotte să evite astfel de conversații cu Steve, căci acestea pot duce la înfiripareа unei aventuri. Ea ar trebui să poarte o conversație intimă doar cu soțul ei, Bill. Dar cred că-ți dai seama deja cât de puțin motivată este ea să-mi urmeze sfatul şi să-şi discute problemele cu el, când el se dovedeşte a fi cea mai mare dintre ele.

Conversația intimă concentrează atenția asupra a ceea ce simțim, gândim şi facem. Este personală. Din când în când, Charlotte i-ar spune lui Bill că, dacă nu începe să-i acorde mai multă atenție, curând nu va mai fi prin preajma lui ca să aibă pe cine ignora. Dar el ar repezi-o, spunându-i că nu are timp s-o audă „pălăvrăgind". Asta ar duce, de obicei, la o ceartă, fiecare începând să îl insulte pe celălalt. Fără un partener empatic, dornic să ajute la rezolvarea problemelor conjugale, conversația intimă este imposibilă. Prin urmare, Charlotte preferă să stea de vorbă cu Steve.

Steve are un avantaj zdrobitor față de Bill, desigur, fiind capabil să poarte conversații intime cu Charlotte. Ea nu este critică față de el. Ea e critică față de Bill. Aşa că lui îi este uşor să stea de vorbă cu Charlotte despre problemele pe care le are ea cu soțul ei. Dacă ar fi fost vorba despre problemele pe care le-ar avea cu Steve, situația ar sta cu totul altfel. Conversația nu ar fi nici pe departe plăcută.

Când doi oameni se implică într-o relație extraconjugală, au foarte puține reacții negative unul față de celălalt. Criticile lor sunt îndreptate în mare parte asupra soților. Acest lucru le creează iluzia că sunt perfecți unul pentru celălalt şi le aduce în conturile din Banca de iubire depozite mari.

Dar, până la urmă, fiecare cuplu, chiar şi cele care au aventuri, ajung la dezamăgire. Nevoile emoționale nu sunt împlinite corect – sau chiar deloc. Se ajunge astfel la decizii care nu iau în considerare şi sentimentele celuilalt. Comentariile ofensatoare ies pur şi simplu din gură. Acestea, la fel ca şi alte greşeli, creează probleme de cuplu ce trebuie rezolvate, în caz contrar existând riscul de a se pierde dragostea reciprocă.

Înainte de a fi nevoiți să se confrunte cu problemele tipice căsniciei, un cuplu implicat în aventură crede că are parte de o iubire necondiționată. Dar când apar conflictele, cum se şi întâmplă mereu, ei nu le fac față, la fel cum nu au reuşit nici în căsnicie, şi devin dezamăgiți. „Poate că nu suntem suflete pereche până la urmă." Conversația intimă tipică celor mai multe dintre relațiile extraconjugale nu se concentrează asupra problemelor ambilor amanți.

Însă, în căsnicie, conversația intimă *trebuie* să aibă de-a face cu problemele care îi afectează atât de mult pe parteneri. De fapt, partenerii au o influență atât de mare unul asupra celuilalt, încât două dintre cele mai bune întrebări pe care ar trebui să şi le pună unul celuilalt sunt: „Ce am făcut ca să te simți atât de bine astăzi?" şi „Ce am făcut de te simți atât de rău azi?"

Dacă vreunul dintre lucrurile pe care le fac îmi afectează soția, pe Joyce, în mod negativ, trebuie să ştiu ce anume, ca să elimin acel comportament şi să fac ceva care s-o bucure în schimb. Şi invers, dacă fac ceva bine, trebuie să ştiu şi asta, ca să continui sau chiar să aprofundez acel tip de comportament. Uneori nici măcar nu are rost ca membrii cuplului să se străduiască, deoarece, chiar şi în condițiile în care sunt animați de cele mai bune intenții, pot declanşa probleme.

Ce a împiedicat-o pe Charlotte să aibă conversații intime cu soțul ei? Ce greşeli au făcut amândoi astfel încât ea să ajungă să se implice într-o aventură? Consider că aceste greşeli comune sunt *inamicii conversației intime*. Nu numai că împiedică partenerii să-şi rezolve problemele pe care le au unii cu ceilalți, dar îi împiedică şi să-şi vorbească. Iar aceasta este o cauză majoră pentru retragerile din Banca de iubire.

Inamicii conversației intime

Inamicul nr. 1. Pretențiile

Nimic nu e mai greşit decât să ai pretenția ca persoana de lângă tine să facă ceva. În realitate, am scris această carte ca să te ajut

să ceri ceva de la celălalt şi apoi să primeşti. Dar când cerințele tale se transformă în pretenții, ai luat-o pe calea care duce la retrageri din Banca de iubire.

Ori de câte ori emiți o pretenție, îi spui soțului că nu-ți pasă cu adevărat de ceea ce simte el atunci când îți împlineşte dorința. Tu vrei ceva şi asta e tot ce contează. Bineînțeles că vei găsi 50 de motive care să justifice de ce soțul ar trebui să-ți ofere ceea ce-ți doreşti. Dar esențial este că acele pretenții nu îi dau nici un drept de a refuza partenerului. Ele distrug conversația intimă şi retrag unități de iubire. Se mai întâmplă însă ceva: e *şi mai puțin* probabil faptul că vei şi obține ceea ce vrei mai târziu. Chiar dacă reuşeşti să-ți forțezi partenerul să se supună comenzilor tale de această dată, poți să pariezi că el sau ea va fi în gardă data viitoare şi va ataca. Pretențiile nu sunt numai inamicul conversației intime, ci şi nişte căi stupide de a încerca să obții ce vrei sau ce ai putea avea nevoie, chiar şi în condițiile în care meriți acel lucru.

Charlotte are nişte nevoi îndreptățite pe care soțul ei, Bill, ar fi trebuit să i le împlinească. Dar felul în care ea a încercat să-i atragă atenția l-a îndepărtat. În loc să-l încurajeze să i se plângă, ea a preluat controlul. A încercat să-l forțeze să-i împlinească nevoile pretinzând ca el să se conformeze. Nu a funcționat în cazul ei şi nu va merge nici pentru tine.

O abordare mai bună a oricărei probleme conjugale este să întrebi: „Ce-ai zice să mă ajuți să rezolv o problemă care mă frământă?". Acest mod de exprimare transmite grija față de soț, dorința de a negocia şi rugămintea ca şi partenerul să aibă grijă de tine – elemente esențiale ale conversației intime. Pe de altă parte, pretențiile transmit exact opusul.

Inamicul nr. 2. Lipsa de respect

O cale singură de a pune capăt conversației intime este să spui ceva considerat a fi lipsit de respect. Chiar şi banalul gest de a da ochii peste cap după un comentariu al partenerului poate pune

punct unei seri care, până atunci, a fost chiar plăcută. Este o lecție pe care unii parteneri par să nu o învețe niciodată.

Să eviți lipsa de respect în căsnicie nu înseamnă că trebuie să fii de acord cu tot ceea ce spune sau face partenerul. De fapt, în majoritatea căsniciilor de succes există şi conflicte. Dar felul în care contrazici nu trebuie să fie ofensator.

„Păi dacă eu chiar *nu* respect părerea soției", aud adesea, „ce să mai spun atunci?"

Răspunsul meu are implicații logice şi emoționale: *indiferent de ceea ce simți, nu spune nimic lipsit de respect*. Este o chestiune emoțională înțeleaptă, deoarece lipsa de respect cauzează retrageri masive din Banca de iubire şi, adesea, blochează conversația intimă. Şi e o chestiune logică deoarece lipsa de respect împiedică cuplurile să găsească soluții reciproc agreate la problemele lor. În loc să păşească pe teren normal, discuțiile degenerează în certuri sau se sfârşesc în momentul în care unul dintre soți pleacă ofensat.

Când Bill i-a spus lui Charlotte că nu are timp s-o audă „pălăvrăgind", ea i-a răspuns imediat printr-o retragere emoțională şi a refuzat să se mai culce în acelaşi pat cu el. De cele mai multe ori, acesta este efectul lipsei de respect asupra căsniciei.

Uneori însă, partenerii de cuplu îşi arată lipsă de respect fără intenție. Ei cred că judecata le reflectă pur şi simplu părerea sinceră. Dacă Charlotte îi cerea mai multă atenție lui Bill, el îi răspundea: „N-ar trebui să depinzi atât de mult de mine." Este un alt mod de a fi lipsit de respect, deoarece vine cu o remarcă nepotrivită ca urmare a solicitării ei – a greşit pentru că a vrut să i se dea mai multă atenție. Dacă ea s-ar fi arătat ofensată de un astfel de comentariu, el ar fi făcut o altă afirmație lipsită de respect: „Eşti prea sensibilă." Chiar dacă el poate nu se consideră lipsit de respect, conversația lor suferă o lovitură fatală. Dat fiind că lipsa de respect poate fi neintenționată şi prost înțeleasă, dacă e să se pună vreodată o întrebare referitoare la ce anume face un comentariu să fie lipsit de respect, atunci am o cale foarte simplă de

a răspunde. Dacă partenerul tău consideră că tot ceea ce spui este lipsit de respect, atunci chiar aşa e.

Inamicul nr. 3. Exprimarea furiei

Oricât de dăunătoare sunt pentru conversația intimă, pretențiile şi lipsa de respect pot fi nevinovate. Partenerii nu vor neapărat să se rănească unul pe celălalt când fac apel la aceşti inamici – ci pur şi simplu aşa se întâmplă. Dar exprimarea furiei este întotdeauna *intenționată*, scopul fiind acela de a răni partenerul. Aşa că atunci când partenerii sunt furioşi, ar trebui să nu spună absolut nimic până când nu se calmează, căci orice ar spune va fi abuziv – şi lipsit de logică. Da, lipsit de logică. Crede-mă pe cuvânt, în calitate de psiholog, când oamenii sunt furioşi, manifestă o stare de nebunie temporară şi ar trebui să nu spună nimic până când nivelul furiei nu scade.

Exploziile de furie nu-şi au locul în mediul vostru de viață, fiindcă sunt distructive pentru mariaj. Căsnicia ar trebui să fie o relație de grijă şi protecție reciprocă. Furia te transformă în cea mai mare amenințare pentru partener. Orice ai vrea să-i spui partenerului când eşti furios, mai bine renunță. Dacă ai avea ocazia să vezi un film în care să fie înregistrate exploziile tale de furie, ai fi de acord cu mine, cu siguranță.

Inamicul nr. 4. Accentul pus pe greşelile partenerului trecute sau prezente

Greşelile sunt normale în viață şi, mai ales, în căsnicie. Ori de câte ori nu reuşim să profităm de ocazie şi să ne facem fericit partenerul – sau dacă facem ceva care îl supără – greşim.

Greşelile pot fi însă greu de dovedit. Ceea ce o persoană consideră a fi greşit, alteia i se poate părea corect sau, cel puțin, justificabil, din alt punct de vedere. O aventură cu Steve ar fi una dintre cele mai mari greşeli pe care le-ar fi putut face Charlotte.

Bill o va privi cu siguranță ca pe o greşeală, dar ea e foarte puțin probabil să o vadă la fel câtă vreme are loc – şi chiar şi după aceea. De fapt, probabil că ea va da vina pe Bill pentru aventura ei.

Dacă e greu de stabilit cine e vinovat pentru ceva atât de ofensator precum o relație extraconjugală, îți dai seama cât de dificil ar fi pentru ceva mai puțin supărător? Şi totuşi e ceva frecvent ca soții să se agațe de greşelile fiecăruia şi să se certe căutând a cui este vina pentru problemele lui.

Dacă Bill ar fi bombardat-o constant pe Charlotte cu afirmații care să-i aducă aminte cât de mult a suferit el din cauza aventurii ei şi cât de greu îi este s-o ierte, ea nu ar fi rămas prea mult timp prin preajmă. Şi poate că nu ar mai fi rămas deloc în acel mariaj. El ar fi alungat-o. Exact aşa se întâmplă când te agăți de greşelile celuilalt. Vă respingeți din punct de vedere emoțional, dacă nu chiar şi fizic. Nu e nimic greşit în a exprima faptul că partenerul a făcut ceva care te-a supărat. Inamicul la care mă refer este „accentuarea" greşelii. Dacă tot continui să o aduci în discuție, să o repeți iar şi iar, ea va distruge conversația intimă.

Dacă soția mea, Joyce, îmi spune că am făcut ceva care o deranjează sau a ofensat-o, iau afirmația ei ca pe ceva important. Până la urmă, ea ştie cel mai bine ce simte. Când face un asemenea comentariu, scoate la iveală impactul comportamentului meu asupra sentimentelor ei. Dacă îmi pasă de ceea ce simte, vreau ca ea să mă ajute să învăț cum să mă comport în aşa fel încât să-i satisfac nevoile. Dar dacă, după ce accept afirmațiile ei ca fiind adevărate, ea continuă să se agațe de greşelile mele, mă face să devin defensiv. În loc să vreau să rezolv problema, evit orice altă discuție pe acest subiect. Este un inamic al conversației intime. A treia lege a căsniciei a lui Harley este următoarea:

Partenerii grijulii conversează cu grijă.

Prietenii conversației intime

Cei patru inamici cu care ți-am făcut cunoştință descurajează conversația intimă. Acum aş vrea să-ți prezint patru prieteni care o încurajează. Doi dintre ei au de-a face cu conținutul, iar doi cu regulile de etichetă.

Prietenul nr. 1. Conversația de informare, analiză şi înțelegere

Unul dintre cele mai valoroase roluri ale conversației matrimoniale este acela de a crea apropiere emoțională. Ideal este ca partenerii să stea de vorbă într-un mod pozitiv şi încurajator. Cu cât aflați mai multe lucruri unul despre celălalt şi folosiți informațiile pentru a vă sprijini reciproc, cu atât devine mai intimă conversația. Dacă aveți o relație defensivă, în care conversația tinde să fie mai degrabă critică decât ajutătoare, s-ar putea să vă *dezinformați* unul pe celălalt. S-ar putea să *descurajați analiza.* S-ar putea să vă *temeți să fiți înțeles* de către partener. Aceste slăbiciuni obişnuite duc la eşecul serios şi uneori dezastruos în a vă adapta astfel încât să îi îndepliniți partenerului de viață necesitățile. Dacă vă doriți un mariaj satisfăcător, trebuie să vă folosiți de conversație pentru a vă *informa, investiga* şi *înțelege* reciproc.

Informați-vă asupra propriilor sentimente, interese şi activități. Răspundeți la fiecare întrebare cu sinceritate şi respect. Oferiți informații la care partenerul nici nu ar îndrăzni să se gândească. Păstrați o ordine a activităților zilnice şi a planurilor de viitor şi împărtăşiți-o cu celălalt. Spuneți-i partenerului parolele de la telefon, rețelele de socializare şi de la e-mailuri şi nu ştergeți nimic până când celălalt nu are ocazia de a vă urmări activitatea. Fiți complet transparenți cu celălalt – nu țineți secrete.

Analizați-vă sentimentele personale, interesele şi activitățile fără a emite pretenții, fără lipsă de respect şi fără a vă manifesta furia, atunci când auziți ceva ce simțiți că ar trebui schimbat. Dacă vă criticați sau ridiculizați partenerul în momentul în care

vă destăinuie secrete personale, va fi mult mai greu să se exprime în viitor. Mai degrabă încurajați-vă reciproc să fiți deschişi şi vulnerabili, fiind respectuoşi şi sensibili.

Înțelegeți sentimentele, interesele şi activitățile celuilalt. Cum ajunge partenerul să fie fericit sau supărat şi oare are acel lucru efectul respectiv? Aflați care sunt butoanele fiecăruia de „cald" şi „rece", astfel încât să puteți să faceți tot posibilul de a evita ce e mai rău. Una dintre cele mai importante metode de a vă manifesta grija față de partenerul de viață este să reacționați făcând mici schimbări de comportament care să îi facă plăcere şi care să îl scutească de o eventuală suferință.

Prietenul nr. 2. Interesul față de temele favorite de conversație ale celuilalt

În experiența mea de consilier de cupluri, am descoperit că până şi cei mai introvertiți dintre oameni devin vorbăreți când discută anumite subiecte. Femeile observă cum soții lor tăcuți intră imediat în formă atunci când au prin preajmă câțiva amici bărbați.

La un moment dat, am consiliat o femeie care era la un pas de divorț, deoarece nu mai putea să accepte tăcerea soțului. La mine în birou însă, când ne aflam acolo doar noi doi, bărbatul nu a avut nicio problemă să poarte o conversație. Când ni s-a alăturat şi soția lui, a devenit nefiresc de tăcut. Una dintre probleme era tendința soției lui de a folosi toți inamicii conversației (pretenții, lipsă de respect şi accentul pus pe greşelile din trecut) când stătea de vorbă cu el. Şi mai era o problemă. Ea nu vorbea niciodată despre teme care să îl intereseze şi pe el. În scurta conversație pe care am purtat-o cu acel bărbat, am putut să identific mai multe teme pe care el le-a adus în discuție. Odată ce aceste subiecte au fost abordate cât soția lui nu era în încăpere, a vorbit cât a vrut. După ce ea a încetat să mai folosească inamicii conversației intime şi a început să vorbească şi despre subiectele lui preferate, a

putut şi el să țină pasul până la sfârşitul dialogului. În timp, varietatea subiectelor de discuție s-a lărgit, incluzându-le şi pe cele care o interesau pe ea în mod special.

Încurajez cuplurile să afle care sunt temele preferate de discuție ale celuilalt, chiar dacă nu sunt de interes reciproc. Educația face ca majoritatea temelor să fie mai interesante. Cu cât înveți mai mult despre ceva, cu atât devii mai curios.

Prietenul nr. 3. Echilibrarea conversației

Echilibrul este prima regulă de etichetă pentru conversația intimă. S-a scris mult despre cum poți ajunge să fii un bun ascultător, dar este la fel de important să fii şi un bun orator. Este şi motivul pentru care primii prieteni ai conversației pe care i-am menționat au fost *informarea* şi *analiza.*

Oferi informație şi primeşti informație. Dacă o conversație nu este astfel echilibrată, nu este conversație intimă. În cazul pe care l-am prezentat, am estimat durata de timp de dialog între soț şi soție. Dintr-o conversație de vreo 10 minute, ea trebuia să-i aloce lui cam 5 minute. La început, ea se aştepta ca el să nu spună nimic în acest răstimp. Dar, odată ce a încetat să-l mai critice şi vorbeau despre teme de interes pentru el, soțul nu a avut probleme în a umple jumătatea lui de timp din cele 10 minute. Unii parteneri strică echilibrul prin prostul obicei de a întrerupe. Înainte ca celălalt să-şi termine ideea, ei vin cu un gând al lor. Acest obicei prost nu este doar inadecvat pentru eticheta conversațională, ci îi şi împiedică pe cei oarecum introvertiți să-şi mai amintească unde au rămas cu dialogul. Întreruperile pot pune capăt unei conversații până atunci plăcute.

De obicei, oamenii care au probleme în a menține o conversație au nevoie de câteva secunde pentru a relua ce aveau de spus. Am efectuat un studiu, la un moment dat, în care am comparat tiparele conversaționale ale persoanelor sociabile cu cele ale celor reținute. Am descoperit că persoanele sociabile vorbeau cu cele

sociabile şi reţinuţii cu reţinuţi, conversaţia tindea să fie echilibrată şi ei îşi spuneau cam acelaşi număr de cuvinte unul celuilalt. Problema a apărut atunci când sociabilii stăteau de vorbă cu reţinuţii. Aşa cum te-ai fi aşteptat, primii dominau conversaţia. Apoi i-am atenţionat pe cei sociabili să evite să-i întrerupă şi să le ofere partenerilor de dialog reţinuţi câteva secunde pentru a-şi începe propoziţia. După multă practică, sociabilii şi reţinuţii au învăţat să echilibreze conversaţia. Am utilizat rezultatele acelui studiu pentru a încuraja partenerii sociabili să le ofere soţilor lor mai reţinuţi un pic de timp să-şi adune gândurile. În unele cazuri, i-am sfătuit să folosească un cronometru pentru a limita timpul în care fiecare are de vorbit (câte cinci minute fiecare, într-o conversaţie de 10 minute). Acest lucru îi ajută pe partenerii sociabili să înţeleagă cât de mult îi împiedică pe cei mai reţinuţi de felul lor să dea frâu liber discuţiei.

Cei care monopolizează conversaţia îi reduc la tăcere pe partenerii lor de discuţie. Prin urmare, dacă vrei să porţi o conversaţie plăcută, fii sensibil la dreptul celuilalt de a-şi spune părerea. Partenerul tău ar putea avea nevoie de două sau trei secunde ca să înceapă o propoziţie, dar acordă-i oricât de mult timp are nevoie. Şi nu uita să aştepţi până când partenerul îşi termină ideea înainte să faci vreun comentariu.

Prietenul nr. 4. Atenţia totală acordată partenerului de viaţă

Una dintre cele mai rapide metode pentru bărbaţi de a-şi înfuria soţiile constă în a purta cu ele o discuţie în timp ce urmăresc un meci de fotbal. Ea se supără deoarece el nu este atent. El este mai interesat de meciul de fotbal. Ea e ofensată căci el a încălcat cea de-a doua regulă de etichetă a conversaţiei intime. Este vorba despre *atenţia totală*.

Soţii încalcă, desigur, această regulă chiar şi pentru cauze mult mai puţin importante decât meciul de fotbal. Multe soţii mi

se plâng că soții lor nu ascultă ce au ele de zis. Unii chiar ațipesc în timp ce soțiile vorbesc.

Una dintre cauzele pentru care atenția totală lipseşte în conversațiile multor cupluri este faptul că nu sunt prezenți nici ceilalți prieteni ai conversației intime. Cei doi nu stau de vorbă despre ceea ce li se întâmplă sau simt, nici despre teme de interes comun. Iar conversația nu este echilibrată.

Acestea fiind spuse, atenția totală va presupune multă practică probabil, mai ales pentru bărbați. Un bărbat ar trebui să se uite în ochii soției în timp vorbesc despre relația lor – un indicator cert că el îi acordă ei atenție.

După cum am spus mai devreme, în acest capitol, recomand ca, săptămânal, fiecare cuplu să-şi acorde 15 ore pentru a-şi putea oferi unul celuilalt atenție totală. Când le cer cuplurilor să noteze aceste durate de timp, aştept de la ele o estimare zilnică, atât de la soți, cât şi de la soții. Aproape inevitabil, estimarea ei referitoare la timpul de atenție totală primit este mai mică decât a lui. Și asta pentru că femeile ştiu mai bine decât bărbații ce înseamnă cu adevărat atenția totală. Femeia tinde să ofere o estimare mai precisă, deoarece ea este cea care are nevoie mai mult decât el de împlinirea necesității de conversație intimă.

Cum să procedezi în cazul în care ai un job care presupune să lipseşti noaptea de acasă

Dacă soțul este nevoit să călătorească prin natura meseriei, telefonul ajută la păstrarea comunicării şi a apropierii. Dar, chiar dacă el sună acasă în fiecare seară, când se întoarce, e ceva obişnuit ca soția să aibă nevoie de o zi sau două pentru a restabili legătura. Femeile căsătorite cu bărbați care călătoresc des îmi spun frecvent cât de greu le este să se adapteze la revenirea acasă a soților. Una dintre ele spunea: „Îmi ia ceva timp să mă simt din nou apropiată de el, astfel încât să facem din nou dragoste."

Iată de ce recomand ca, la revenirea dintr-o călătorie, cuplul să facă în aşa fel încât să găsească o bonă pentru copii şi să

petreacă măcar patru ore împreună, pur şi simplu pentru a reface legătura dintre ei, să îşi exprime afecțiunea şi să stea de vorbă. În caz contrar, se prea poate ca ea să aibă nevoie de câteva zile înainte să se simtă suficient de apropiată de el încât să poată face dragoste – şi până atunci el pleacă în altă delegație.

Multe cupluri dintre cele pe care le consiliez (dacă nu majoritatea) au probleme conjugale cauzate de locul de muncă. Meseriile care presupun multe deplasări, precum vânzările, aviația şi funcțiile executive au un impact devastator asupra mariajului. Venirile şi plecările partenerului îngreunează, dacă nu chiar fac imposibilă, misiunea femeii de a păstra simțul unicității. Când *ambii* parteneri călătoresc în mod regulat, provocarea de a rămâne legați emoțional e de două ori mai mare. Este şi motivul pentru care relațiile extraconjugale sunt frecvente atunci când soțul şi soția nu-şi petrec mereu nopțile împreună.

Trucuri de conversație pentru soți şi soții

Ca un soț grijuliu ce este, bărbatul conversează cu soția lui într-un fel care-i permite ei să-şi dezvăluie cele mai profunde sentimente. Prin intermediul conversației, el învață cum să-i împlinească multe dintre nevoi. Conversația însăşi îndeplineşte una dintre cele mai importante necesități conjugale. Femeia vrea ca bărbatul să stea de vorbă cu ea pur şi simplu.

Voi încheia acest capitol cu o listă care rezumă felurile în care poți avea grijă de partener acordând atenție conversației intime. Iată despre ce este vorba:

1. Amintiți-vă de perioada de dinainte de căsătorie. Amândoi aveți în continuare nevoie să vă arătați unul altuia acelaşi interes intens în ceea ce aveți de spus, mai ales referitor la sentimente.
2. Femeia are o nevoie profundă de a se angaja în conversații care privesc preocupările şi interesele ei cu cineva care – din punctul ei de vedere – ține foarte mult la ea.

3. Bărbați, dacă meseriile voastre vă țin departe de casă pe timpul nopții sau mai multe zile la rând, gândiți-vă să vă schimbați locul de muncă. Dacă nu puteți, găsiți metode de a restabili intimitatea căsniciei de fiecare dată când reveniți acasă după o absență îndelungată, astfel încât soția să poată începe să se simtă din nou bine alături de voi. (Dacă soția e cea care călătoreşte mult, se aplică aceleaşi principii.)
4. Obişnuiți-vă să petreceți exclusiv împreună 15 ore săptămânal, oferindu-vă atenție totală. Petreceți mare parte din acest timp având conversații intime.
5. De reținut că majoritatea femeilor *se îndrăgostesc* de bărbați care îşi fac timp să stea de vorbă şi să fie afectuoşi cu ele. Ele *rămân îndrăgostite* de bărbații care continuă să le împlinească aceste nevoi.
6. Considerentele financiare nu ar trebui să te împiedice să-i împlineşti soției nevoia de conversație intimă. Dacă locul tău de muncă nu-ți lasă prea mult timp pentru a sta cu ea de vorbă, atunci îți distruge căsnicia. Locul de muncă ar trebui să sprijine mariajul, nu să-l distrugă.
7. Nu emiteți pretenții unul față de celălalt.
8. Nu fiți lipsiți de respect niciodată. Respectați sentimentele partenerilor şi opiniile lor, mai ales atunci când ale voastre sunt diferite.
9. Nu spuneți niciodată nimic atunci când sunteți furioşi.
10. Nu readuceți niciodată în discuție greşelile celuilalt şi nu vă agățați de ele.
11. Conversați pentru a vă *informa*, *analiza* şi *înțelege* reciproc.
12. Dezvoltați-vă interesul pentru subiectele preferate de discuție ale celuilalt.
13. Învățați să vă echilibrați conversația. Evitați să vă întrerupeți şi încercați să vorbiți fiecare în mod egal.
14. Oferiți-vă reciproc atenție totală în timpul conversației.

Când un soț îi împlinește soției nevoia de conversație, ei vor ajunge să se înțeleagă mai bine și vor învăța ce au de făcut pentru a împlini nevoile de bază ale celuilalt. Acest lucru le permite celor doi să facă depozite masive în Banca de iubire, ceea ce creează și susține dragostea romantică reciprocă. Conversația intimă vă face irezistibili.

Întrebări pentru el

1. Îți petreci suficient timp vorbind cu soția despre preocupările ei personale? Îi acorzi săptămânal măcar 15 ore de atenție totală? Dacă nu, de ce?
2. Încerci să înțelegi mai bine care sunt subiectele de discuție preferate de soția ta? Ce îmbunătățiri ai putea aduce?
3. Apelezi la vreunul dintre „inamicii conversației intime"? Dacă da, cum te-ai putea schimba?

Întrebări pentru ea

1. Îți lipsesc conversațiile de calitate pe care le purtai cu soțul tău în perioada de dinainte de căsătorie? Dacă da, cum le poți readuce în viața voastră?
2. Dacă stați departe unul de celălalt câteva nopți, te simți ruptă de soțul tău? O scurtă perioadă de câteva ore de „readaptare" te-ar ajuta la reîntâlnirea cu el?
3. Ce interese aveți în comun tu și partenerul? Ce poți face tu pentru a înțelege subiectele lui preferate de discuție?

De reflectat împreună

1. Vă împiedică inamicii conversației intime să stați de vorbă atât de des precum ar trebui? Dacă da, ce puteți face pentru a-i elimina?
2. Domină prietenii conversației intime discuția voastră? Dacă nu, ce puteți face pentru a-i pune la treabă?

3. Cum vă puteți rearanja programul astfel încât să vă permiteți să vă acordați reciproc cele 15 ore de atenție totală pe săptămână? Ar putea fi utilizat mai bine timpul pe care-l petreceți acum pentru a face altceva?

6

Al doilea lucru fără de care el nu poate fi fericit... o companie relaxantă

„Bună, Cindy, Alan sunt."

„Bună! Ce drăguț din partea ta că ai sunat." Vocea ei suna cald şi îmbucurător.

„Am bilete la meciul dintre Bruins şi Bears, de la Rose Bowl, pentru sâmbătă. Ai vrea să vii cu mine?"

„Sigur că da! La ce oră?"

Au stabilit întâlnirea, iar, după ce a închis telefonul, Alan s-a surprins zâmbind. Se cunoşteau deja de o lună şi ieşiseră împreună de două ori. Acum era însă prima „ieşire sportivă", aşa că Alan e foarte încântat că ea este atât de dornică să îl însoțească.

Au petrecut foarte bine la meci. Cindy părea să ştie o mulțime de lucruri despre fotbal, despre ce se întâmpla pe teren şi chiar au comentat câteva faze de joc după aceea, la cafenea.

În toamna aceea, au mers împreună la mai multe meciuri, dar şi la filme. Gusturile lui Cindy în materie de cinematografie i-au plăcut lui Alan, iar idila lor progresa frumos. Pe la mijlocul iernii, Alan era convins că a găsit, în sfârşit, fata potrivită. Şi, dacă mai avea nevoie de o confirmare, în weekendul în care maşina i s-a

stricat de două ori, totul i-a devenit cât se poate de clar. A sunat-o pe Cindy să-i explice.

„Draga mea, îmi pare rău. Maşina mea nu porneşte şi tot încerc să o repar, ca să am cu ce să merg luni la serviciu."

„Oh, nu-i nimic. Ce zici, îmi iau colega de apartament şi venim să-ți dăm o mână de ajutor? Aduc cafea şi nişte sandvişuri."

Reparația maşinii s-a transformat într-una dintre cele mai frumoase întâlniri de până atunci. Cindy îi dădea la mână ustensilele lui Alan şi se făcea utilă, în timp ce conversau despre cele mai noi modele de autoturisme. *Fata asta*, s-a gândit Alan, *este cu adevărat specială.*

Şi-au planificat nunta pentru prima săptămână din luna mai. În luna de miere, au fost la munte, unde au făcut împreună o mulțime de drumeții. Vara a trecut într-o clipă, cu câteva excursii la mare şi totul mergea foarte, foarte bine – până când a început etapa la fotbal. În ultimul moment, Cindy l-a refuzat pe Alan şi nu s-a dus cu el la partida pe care UCLA o disputa în Arizona. Până la finele sezonului, singurele meciuri la care a mai fost cu el au fost cele cu echipa statului Oregon şi marele derby împotriva Universității din Carolina de Sud. Aşa că, într-o seară, la cină, la începutul lui decembrie, Alan a început să discute cu Cindy despre asta. „Credeam că-ți place fotbalul", s-a plâns el.

„Vai, dragul meu, dar îmi place. Cred, totuşi, că nu-l savurez la fel de mult ca şi tine. Câteva meciuri într-un sezon îmi sunt suficiente", a replicat ea. „Oh", spuse Alan apatic, nefiind sigur cum să reacționeze la această mărturisire neaşteptată. „Intenționam să te întreb ceva", continuă ea. „Muzeul de artă județean are o expoziție specială luna aceasta, a pictorilor renascentişti spanioli. Vrei să mergi cu mine?"

„Da, sigur, cred că da", a răspuns Alan.

Pe parcursul anului următor, Alan a descoperit că lucrurile care îi plăceau lui şi cele pe care Cindy le îndrăgea *cu adevărat* erau complet diferite. Interesul ei față de automobile s-a evaporat

practic peste noapte şi se considera norocos dacă ea se mai uita cu el la câte un meci de fotbal. Între timp, Cindy tot insista ca el să o ducă la mai multe muzee şi, ocazional, la concerte sau la operă. Lui Alan nu-i plăcea deloc acest gen de cultură şi, treptat, au ajuns în punctul în care făceau extrem de rar câte ceva împreună, exceptând ieşirile la cină, din când în când.

Cam la doi ani din momentul căsătoriei, au făcut un pact, să petreacă fiecare câte o după-amiază, săptămânal, el cu prietenii, ea cu prietenele. Alan ar fi preferat să petreacă mai mult timp „distractiv" cu Cindy, dar ea părea destul de încântată de pactul lor. Rănit şi debusolat, Alan se întreba adesea: *Oare ce a făcut-o să se schimbe?*

Cât de importantă este compatibilitatea atunci când vine vorba despre activitățile recreative?

În timpul sesiunilor de consiliere, am auzit multe versiuni ale poveştii lui Cindy şi Alan. Cindy nu s-a „schimbat" vreodată cu adevărat, desigur. Nu e ceva neobişnuit la femei, când sunt necăsătorite, să-şi însoţească bărbaţii în activităţi interesante pentru ei. Se trezesc pur şi simplu mergând la vânătoare, la pescuit, jucând fotbal şi uitându-se la filme pe care niciodată nu le-ar fi ales. După căsătorie, soţiile pot încerca să-şi atragă soţii în activităţi mai pe placul lor. Dacă încercările lor eşuează, e posibil să-şi încurajeze soţii să continue activităţile lor recreative fără ele.

Este o alegere periculoasă, totuşi, deoarece bărbaţii acordă o importanţă surprinzătoare activităţilor recreative. În perioada întâlnirilor, compatibilitatea în materie de petrecere a timpului liber este de obicei un criteriu crucial pentru alegerea unei soţii şi bărbaţii presupun că miresele lor se vor transforma în parteneri de relaxare pe termen lung. În cele mai multe dintre cazuri, interesul ei în activităţile lui preferate ajută la depozitarea a suficiente unităţi în Banca de iubire, astfel încât să se ajungă la încheierea contractului căsniciei. Aşa că atunci când o soţie anunţă, după

căsătorie, că nu mai este interesată să-l însoțească la activitățile lui preferate şi că ar trebui mai degrabă ca el să se bucure alături de prieteni, vestea vine ca un şoc. În plus, elimină una dintre cele mai importante căi pentru ea de a face depozite în Banca de iubire.

Cei mai mulți bărbați prețuiesc timpul petrecut pentru relaxare. Îl planifică, îl aşteaptă şi adesea cheltuiesc ceva bani pentru a-l face cât mai plăcut. Stereotipurile prezentate la TV, reprezentând soți ieşiți cu prietenii la pescuit, care spun „Nimic nu te poate relaxa mai mult" tocmai demonstrează ceea ce am afirmat. Dar dosarele mele de consiliere dovedesc că rezultatele *pot* fi mult mai bune atunci când companionul soțului în timpul liber este soția. De fapt, printre cele cinci nevoi de bază ale bărbatului, *petrecerea timpului liber alături de partenera de viață este clasificată a doua după sex pentru bărbatul tradițional.*

Este atât de importantă că eu o consider o necesitate care *trebuie* să fie împlinită ca să susțină sentimentele de iubire în căsnicie. Oamenii mă pot contrazice, spunând că ei ştiu nenumărate cupluri căsătorite fericite ale căror interese recreative sunt total diferite. Dar acei oameni nu cunosc cuplurile respective în cele mai sincere momente ale lor. Am consiliat perechi de soți care şi-au păstrat imaginea perfectă până la momentul divorțului şi care şi-au ascuns cu succes cele mai profunde nevoi, atât de ei înşişi, cât şi de ceilalți, până când a fost prea târziu.

Uneori, gusturile în materie de relaxare reflectă nevoi personale profunde. În mod natural, bărbații şi femeile par să aibă gusturi diferite când vine vorba de distracție. Mulți bărbați adoră activitățile recreative care implică mai mult risc, mai multă aventură şi mai multă agresivitate decât femeile. Este tipic masculin să urmărească sporturi precum fotbalul, boxul, vânătoarea, pescuitul, deltaplanorismul, scufundările, snowmobilingul şi paraşutismul. Ei tind să prefere filmele cu sex şi violență şi nu sunt deranjați de transpirație, de praf, de mirosul corpului sau de

râgâieli, în timpul unei activități recreative. Majoritatea femeilor găsesc toate acestea teribil de neplăcute şi lipsite de gust, preferând să se angajeze în activități mai liniştite, precum filme romantice, evenimente culturale, ieşiri în oraş la prânz sau la cină, dansul şi – cea mai îndrăgită dintre toate – cumpărăturile. Ele tind să pună accentul mai mult pe interacțiunea socială decât pe activitatea în sine. Cu cine sunt este, de obicei, mai important decât ce fac. Pentru majoritatea femeilor, o conversație de calitate poate fi un eveniment recreativ.

În mod obişnuit, femeia încearcă să îşi „schimbe în bine partenerul", să-l facă să se bărbierească, să se îmbrace mai frumos, să vorbească mai tandru şi aşa mai departe. Când ea intervine în viața lui recreativă, el ar putea trage concluzia că ea vrea să spulbere singurele lucruri care îl mai țin în viață. El o iubeşte încă, dar ea începe să-i influențeze stilul. Ca să evite aşa ceva, petrece din ce în ce mai mult timp în companie exclusiv masculină, ceea ce îi permite să facă ceea ce îndrăgeşte cel mai mult, fără constrângeri. Dar mai înseamnă şi că cele mai plăcute activități ale lui se desfăşoară fără soție. Iar şansa ei de a mai face depozite uriaşe în Banca lui de iubire se pierde.

Cum se ajunge la despărțire

În povestioara noastră de la început, Alan era dezamăgit şi se întreba de ce Cindy s-a schimbat. În unele căsnicii, un bărbat ca Alan abia ar aştepta să se uite singur la meciul echipei lui favorite şi s-ar distra pe cinste.

Ceea ce i s-a întâmplat lui Alan nu este ceva neobişnuit. În cele din urmă, s-a înscris în liga de softball împreună cu câțiva amici, unde a cunoscut-o pe Hillary, mare iubitoare de sport. Au băut o cafea împreună, în vreme ce au discutat despre baseball şi, cât ai zice peşte, au devenit prieteni buni. (Până la urmă, campionatele de softaball țin luni de zile.) Dacă nu are grijă, Alan va ajunge să aibă o aventură cu Hillary, care pare să-i împlinească toate

necesitățile recreative pe care Alan le aşteaptă de la Cindy. Dacă povestea ajunge la finalul ei ironic, Alan va divorța de Cindy, ca să se căsătorească cu Hillary şi – ai ghicit – *ea* va decide care concert sau, poate, meci de croquet este mai distractiv decât baseball-ul sau fotbalul. Am cunoscut bărbați care credeau, la fel de ironic, că, având o aventură, divorțând şi apoi recăsătorindu-se vor scăpa de probleme.

Trebuie să subliniez faptul că bărbații ca Alan nu se aruncă, de obicei, într-o aventură din furie sau din răzbunare. Alan a fost rănit de schimbarea de atitudine a lui Cindy, dar nici nu i-a dat dreptul de a reveni la interesele ei reale. Pericolul care sălăşluieşte aici constă în faptul că amândoi continuă pur şi simplu să se distanțeze. Această trăsătură frecventă poate duce la o relație extraconjugală sau la divorț; un cuplu înțelept va evita această tendință a mariajului sau o va corecta încă de la început.

Şi mie mi s-a întâmplat

Înțeleg confuzia lui Alan şi a celorlalți bărbați ca el puşi în fața situației în care soția începe să se retragă din activitățile recreative de care s-au bucurat împreună odinioară. Şi eu am pățit-o. Spre exemplu, când eram mai tânăr, îmi plăcea să joc şah. Am început de la vârsta de patru ani şi chiar am ajuns preşedintele clubului de la universitate, unde eram în comitetul de conducere. După ce m-am însurat, am renunțat la turneele de şah, deoarece Joyce nu juca şi nici nu era interesată să învețe. Şahul este un joc care consumă extrem de mult timp şi, oricât de mult l-aş fi iubit, am decis că ne puteam petrece timpul liber făcând ceva ce îndrăgeam amândoi. M-am gândit că ne-ar fi pe plac amândurora tenisul, din moment ce ne petrecuserăm nenumărate ore jucând în zilele în care o curtam. Dar, în primul an de căsnicie, Joyce m-a anunțat: „Bill, nu-mi mai place aşa de mult tenisul. Cred că aş prefera să ne petrecem altfel timpul liber împreună."

Renunțarea lui Joyce la tenis a venit ca o surpriză totală pentru mine. Am stat şase ani împreună înainte să ne căsătorim şi

credeam că şi ei îi plăcea tenisul în aceeaşi măsură ca şi mie. Nu mi-am dat seama că ea juca doar pentru a fi cu mine. Dar, după ce ne-am căsătorit, s-a gândit ea, eram împreună oricum, chiar şi fără să trebuiască să facem lucruri care ei îi displăceau. Aşa că, la începutul căsniciei noastre, ea a făcut ce trebuia. Mi-a adus la cunoştinţă că tenisul nu era activitatea ei favorită şi că mai degrabă ar prefera să facem altceva împreună.

Era un punct de răscruce în mariajul nostru. Aş fi putut să fac ceea ce mulţi alţi parteneri fac – să continui să joc tenis cu altcineva. În acel moment, probabil că Joyce s-ar fi obişnuit cu ideea, atâta vreme cât partenerul nou de joc ar fi fost prietenul meu, Steve. Dar nu am luat acea decizie. În loc de asta, am ales o altă cale. Am lăsat la o parte tenisul şi am găsit noi activităţi pe care şi eu, şi Joyce să le îndrăgim. Am trecut de la tenis la volei şi jucam în aceeaşi echipă. Şi ne-am extins interesul şi pentru filme, piese de teatru, concerte, ieşiri la cină, mers la sală, drumeţii şi plimbări în natură.

Pentru că atunci am hotărât să ne petrecem împreună timpul liber, şi azi continuăm să facem la fel. Rezultatul ar fi putut fi altul dacă m-aş fi agăţat cu dinţii de tenis şi şah şi aş fi lăsat-o pe Joyce s-o apuce pe calea ei. Ne-am fi distanţat, fiecare experimentând cele mai frumoase momente de relaxare şi distracţie fără celălalt.

Când consiliez cupluri căsătorite, nu pot să pun prea mult accentul pe riscul pe care şi-l asumă soţii atunci când îşi petrec timpul liber separat. În loc să facă depozite stabile în conturile fiecăruia din Banca de iubire, distrându-se împreună, cuplul cu interese recreative individuale pierde o şansă realmente unică. Ei îşi petrec unele dintre cele mai plăcute clipe în compania *altcuiva*, cu posibilitatea distinctă de a deschide un cont în Banca de iubire pentru acea persoană. Când soţii nu reprezintă şi partenerii favoriţi de distracţie, riscă nu numai să-şi piardă dragostea reciprocă, ci să se şi îndrăgostească de oricine se oferă să le devină

parteneri, mai ales dacă persoana e de sex opus. Dacă vrei să ai o căsnicie împlinită, partenerul tău preferat de distracție *trebuie* să fie soțul.

Cum identifici interesele recreative comune

Când explic importanța intereselor recreative comune cuplurilor care-mi trec pragul, unii nu au nici o problemă în a găsi câte ceva de făcut împreună. Alții, pe de altă parte, par să fie pierduți. Spun că sunt prea diferiți. Şi „unde mai pui că *el* pur şi simplu nu va renunța la golf" sau „*ea* trebuie neapărat să continue să meargă la clubul de lectură joia după-amiaza". Drept răspuns la atitudinea lor pesimistă, eu le spun: „Imaginați-vă că în jurul fiecăruia dintre voi a fost desenat un cerc invizibil pe ale cărui raze se află toate interesele voastre recreative şi sursele voastre de distracție. Sunt mii – unele pe care le ştiți şi altele care trebuie descoperite. În interiorul fiecărui cerc sunt sute de interese recreative peste care se sare – şi pe care amândoi le îndrăgiți. Din nou, pe unele s-ar putea să le ştiți vag, dar cele mai multe dintre ele sunt încă un mister pentru voi. Din sutele de interese omise, trebuie să găsiți doar câteva, căci nu veți avea timp pentru toate. Odată ce le găsiți – să zicem cinci sau zece activități pe care amândoi sunteți dispuşi să le faceți împreună în timpul liber – veți deveni unul pentru celălalt partenerul favorit de recreere."

Ca să descopere aceste interese recreative omise, încurajez cuplul să completeze Inventarul de activități recreative (prezentat în anexa C). Este o listă de 125 de activități recreative cu spații în care fiecare partener indică cât de mult îi place sau displace soțului sau soției fiecare dintre ele. Punctajul este de la -3 (foarte neplăcut) la +3 (foarte plăcut). Cuplurile pot adăuga activități neincluse încă în listă şi le pot puncta. Când lista este completată, poate include chiar şi 200 de activități, fiecare cu punctaj din partea ambilor soți, cu activități care au fost punctate ca fiind plăcute (cel puțin +2) de către *ambii* parteneri. Acest exercițiu duce de

obicei la întocmirea unei liste de 10 sau 15 activități pe care ambii parteneri le pot face împreună cu plăcere. În săptămânile care urmează, le cer să programeze fiecare dintre activități în timpul lor liber. Unele dintre aceste alegeri pot fi lucruri pe care el le îndrăgeşte ceva mai puțin decât ea şi viceversa dar, în orice caz, ei vor depozita unități de iubire dat fiind că îşi petrec timpul liber împreună.

Eventual, ei îşi aleg cam cinci activități pe care le îndrăgesc cel mai mult. Nimeni nu poate face *tot* ce îi place în viață. Pur şi simplu nu are timp suficient. Aşa că timpul liber al fiecărei persoane contează în luarea deciziilor privind activitățile distractive.

De ce să nu optați pentru acele activități pe care să le îndrăgiți amândoi şi pe care să le puteți face împreună?

Partenerul preferat de distracție al soțului

Când un cuplu îşi concepe lista principală de activități pe care amândoi le agrează, apar multe surprize. Unele activități nu au fost experimentate niciodată, de nici unul dintre soți. Pur şi simplu denumirea li se pare plăcută. Alte surprize sunt reprezentate de activități la care perechea nu s-a gândit că ar putea fi agreabile pentru ambii parteneri. Fiecare credea că celuilalt nu i-ar plăcea să le facă. Dar mai este o surpriză pe care cuplurile o descoperă: îşi dau seama că anumite activități pe care le fac deja împreună sunt neplăcute pentru unul dintre ei. Ce e de făcut cu ele?

După ce eu şi Joyce ne-am căsătorit, ea ştia deja ce avea de făcut cu tenisul – să îl elimine din viețile noastre. Dar sunt multe soții care nu pot lua această decizie. Mai degrabă merg la tenis cu soții lor, îşi sacrifică propria plăcere, astfel încât aceştia să fie fericiți. Cu alte cuvinte, depozitele din contul ei în Banca lui de iubire duc la retrageri în Banca ei.

Și un soț va încerca adesea să facă acelaşi lucru. El va face cu soția lui ceva ce îi place doar ei. În acele situații, el nu se angajează în activitățile recreative preferate şi soția lui nu este partenerul

lui favorit de distracție. El preferă o altă activitate şi persoana care o îndrăgeşte la fel ca şi el devine partenerul de distracție preferat. Dacă acea persoană este o femeie, căsnicia este supusă unui risc. Dar chiar şi dacă partenerul lui e un bărbat, soția pierde oricum o oportunitate mare de a face depozite masive în Banca lui de iubire.

Când consiliez cupluri care nu au învățat încă felul în care să fie parteneri de distracție preferați unul pentru celălalt, le dau o temă radicală:

Angajați-vă doar în acele activități recreative de care tu şi soțul să vă puteți bucura împreună.

Le explic că pot chiar să se implice în diverse activități şi separat. Dar până devin parteneri de distracție favoriți, trebuie să-şi petreacă împreună tot timpul liber. Regula mea e dură, deoarece reliefează nişte activități pe care un cuplu probabil le face deja împreună şi, totodată, *toate* activitățile recreative pe care ei le fac separat şi pe care doar unul dintre ei le îndrăgeşte. În ciuda dificultății, insist să se respecte această regulă de către cuplurile care nu au învățat încă să se bucure împreună de activitățile recreative.

Vă puteți imagina reacția unora. Sunt uluiți că îndrăznesc să le sugerez aşa ceva! Asta înseamnă, spre exemplu, că un soț ar trebui să renunțe la *seara de fotbal de luni*, dacă soției lui nu-i face plăcere să i se alăture. Bărbații care credeau că încercam să-i ajut, încurajându-le soțiile să-i însoțească în activitățile lor preferate, s-au văzut puşi în situația de a renunța definitiv la acele activități. Trebuie să recunosc că am pierdut încrederea câtorva oameni propunându-le această regulă. Mulți au simțit că s-a mers prea departe.

Dar după ce te gândeşti mai bine, trebuie să fii de acord cu mine, măcar dintr-un punct de vedere. Dacă ați găsi activități

recreative de care atât tu, cât şi soţul să vă bucuraţi împreună, la fel de mult ca de propriile activităţi favorite, cu siguranţă se vor îmbunătăţi şi sentimentele reciproce. Acesta este şi scopul meu. Ce este mai important, calitatea căsniciei sau *seara de fotbal de luni*? În unele cazuri, trebuie să faci o alegere. Această temă referitoare la angajarea în activităţi agreate de ambii parteneri nu este totuşi un garant al nefericirii şi închistării. Din punctul meu de vedere, se traduce, pur şi simplu, prin faptul că eu ar trebui să iau în considerare ceea ce simte Joyce, atunci când aleg o activitate recreativă dintre acelea pe care le îndrăgesc deja. De ce să am doar eu de câştigat, în detrimentul ei, când putem să câştigăm amândoi?

Sunt o mulţime de motive pentru care soţii ar trebui să descopere activităţi recreative de care să se bucure împreună. Pentru unii, reflectă grija pe care ambii parteneri ar trebui să o aibă unul faţă de celălalt. Dacă unul dintre ei sacrifică plăcerea celuilalt, înseamnă că vrea să aibă de câştigat în detrimentul lui. De fiecare dată când se face câte un sacrificiu în căsnicie cu scopul de a mulţumi unul dintre parteneri, în acel moment soţului respectiv nu-i pasă de ceea ce simte celălalt.

Un al doilea motiv foarte important pentru a descoperi acele activităţi este faptul că ele rezistă în timp. Orice îndrăgiţi tu şi partenerul de viaţă va fi făcut împreună, cu siguranţă. Vrei mai multă afecţiune? Exprimă-ţi afecţiunea faţă de celălalt într-un mod reciproc plăcut. Vrei să faci dragoste mai des? Fă dragoste cu partenerul tău într-un fel reciproc plăcut. Vrei mai multă conversaţie intimă? Staţi mai mult de vorbă, în intimitate, într-un fel plăcut reciproc. În mod similar, când vine vorba despre compania recreativă, dacă vrei să petreci mai mult din timpul liber împreună cu partenerul, asigură-te că amândoi îndrăgiţi aceeaşi activitate în aceeaşi măsură.

Un al treilea motiv important pentru a deveni partenerul preferat de distracţie al celuilalt este faptul că vă asiguraţi depozite

reciproce în conturile din Banca de iubire – mai ales în ale lui. Unele dintre cele mai frumoase sentimente ale mele apar atunci când mă angajez într-o activitate recreativă. Dacă o împart cu Joyce, asociez acele trăiri cu *ea*, ceea ce îmi susține dragostea pe care i-o port. Dacă împart acea activitate cu o altă femeie, pierd ocazia de a-mi împărtăşi dragostea pentru Joyce şi risc să ajung să am sentimente de iubire pentru acea femeie.

Mulți soți, în special bărbații, consideră că tema mea este greu de pus în practică. Numai gândul că trebuie să renunțe la activitățile lor preferate, precum vânătoarea sau fotbalul, le provoacă depresie. Pot să înțeleg acest lucru, deoarece bărbații au nevoie de relaxare pentru a-şi putea continua viața. Ei se folosesc de activitățile din timpul liber pentru a-şi reîncărca bateriile. Apoi vin nişte consilieri matrimoniali şi le spun că nu au voie să facă exact ceea ce îi menține în formă.

Totuşi, încurajez astfel de bărbați să încerce să pună în aplicare planul meu câteva luni, amintindu-le că nu le este interzis să îşi petreacă timpul liber în mod plăcut. Îi sfătuiesc pur şi simplu să-şi includă şi soțiile şi să aleagă activități care să le placă amândurora. Asta nu înseamnă să renunțe la toate plăcerile vieții. Bărbatul trebuie doar să înlocuiască, pur şi simplu, obiceiurile vechi cu unele care pot fi împărtăşite cu soția sau să o facă şi pe ea să participe la cele care îi fac lui deja plăcere.

În timp ce se produc asemenea schimbări, soția ar trebui să se aştepte la posibilitatea ca renunțarea la un obicei recreativ să îl facă pe soțul ei să bată în retragere. La început s-ar putea să îi lipsească foarte tare. Iar ea s-ar putea întreba de ce a făcut o greşeală atât de mare. Nu a intenționat nici o clipă să îl forțeze, deşi îşi doreşte compania lui. La jumătatea drumului lor împreună într-o activitate, ea s-ar putea să vrea ca el să revină la o activitate la care a renunțat, căci se simte vinovată pentru că i-a răpit ceva ce ştie sigur că lui îi place şi merită din plin să aibă.

Dar e posibil ca el să ajungă să îndrăgească activitățile care le plac amândurora chiar mai mult decât pe acelea pe care nu le

putea împărți cu soția. Și asta pentru că îşi petrece timpul satisfăcându-i soției mult mai uşor alte nevoi emoționale de bază, precum împlinirea sexuală. Dacă pentru unul sau pentru amândoi o activitate se dovedeşte a nu fi plăcută, nu trebuie să renunțe din prima la ea, ci să îşi acorde timpul necesar pentru a câştiga experiență.

Să presupunem că o soție merge la schi, ca să-şi mulțumească soțul. Ea are nevoie de timp pentru a intra în formă şi pentru a deprinde tehnicile care să o ajute. Dacă el o presează, ea s-ar putea să capete neîncredere şi va renunța curând la acest sport. Dar, dacă el are răbdare, ei s-ar putea să înceapă să-i placă. Oricum, dacă ea încearcă să schieze, câştigă experiență, dar dacă simte că nu îi place, ar trebui să aibă libertatea de a-i spune soțului: „Am încercat, dar nu mă atrage. Hai să încercăm altceva."

Oferiți-vă timp pentru a ajusta totul din mers şi a încerca lucruri noi. S-ar putea să aveți probleme în a vă acomoda la aceste schimbări, dar veți primi recompensele bine meritate de mariajul vostru. În cariera mea de consilier, am întâlnit cupluri care îşi limitează activitățile recreative la cele care sunt într-un procent foarte mare de compatibile, făcând astfel şi depozite de unități în Banca lor de iubire.

Activitățile recreative incluse în timpul în care partenerii îşi acordă atenție totală unul altuia

În capitolul precedent, v-am încurajat să petreceți minimum 15 ore săptămânal, oferindu-vă reciproc atenție totală. Contextul acelei recomandări era conversația intimă, aşa că s-ar putea să fi rămas cu impresia că ar trebui să stați de vorbă 15 ore în fiecare săptămână. Dar nu conversația este singura cale de a obține atenția totală. De fapt, intimitatea care rezultă din atenția totală este de obicei obținută dintr-o combinație a celor patru nevoi emoționale împlinite – primele două nevoi emoționale ale majorității femeilor, afecțiunea şi conversația intimă, şi primele două

nevoi emoționale ale majorității bărbaților, împlinirea sexuală şi compania recreativă.

Nu ar trebui să fie surprinzător faptul că femeile definesc o experiență romantică altfel decât bărbații. Pentru majoritatea femeilor, o seară romantică le împlineşte nevoia de afecțiune şi de conversație intimă – o cină, dans şi o plimbare sub lumina lunii, completate cu gesturi de tandrețe şi conversație stimulantă. Bărbații, pe de altă parte, găsesc romantism în împlinirea sexuală şi în compania recreativă – un meci de fotbal la TV cu o partidă de sex la pauză!

Nici una dintre perspectivele romantice nu funcționează foarte bine pentru sexul opus. Aşa că, înainte de căsătorie, majoritatea femeilor şi bărbaților combină toate cele patru necesități într-o experiență romantică. Astfel, atât nevoile femeilor, cât şi ale bărbaților sunt împlinite. Dar, după căsătorie, soții se lenevesc şi nu îşi mai complică viața. Femeile găsesc timp pentru afecțiune şi pentru conversații intime, însă sunt prea obosite pentru împlinirea sexuală sau pentru compania recreativă. Pe de altă parte, bărbații pot lăsa aproape orice la o parte pentru împlinirea sexuală şi pentru compania recreativă, dar nu-şi pot încadra afecțiunea şi conversația intimă în programul şi aşa încărcat.

Nu faceți o asemenea greşeală în mariajul vostru. Amândoi aveți nevoi emoționale intime care trebuie împlinite de celălalt. Dar ele diferă şi veți fi tentați să treceți cu vederea nevoile partenerilor. Împlinind patru dintre aceste nevoi la o singură întâlnire, veți vedea că amândoi o veți considera romantică şi veți face depozite masive în Banca de iubire.

Dacă vă raportați la momentele în care vă acordați atenție totală unul altuia, veți observa că unele dintre activitățile recreative nu pot fi luate în considerare în cele 15 ore. Asta nu înseamnă să nu vă angajați împreună în acele activități. Doar că, atunci când planificați ce e de făcut în aceste ore, trebuie să vă asigurați că acea activitate nu vă distrage atenția de la celălalt. Spre exem-

plu, dacă vă concentrați atenția asupra unui film sau a unei emisiuni televizate, acea activitate nu ar trebui luată în considerare ca parte a timpului în care v-ați propus să vă acordați atenție totală unul altuia. Dar, dacă în timpul emisiunii, vă exprimați afecțiunea unul față de celălalt, atunci contează. Orice activitate recreativă care înlesneşte tandrețea, conversația intimă şi chiar împlinirea sexuală este o bună alegere. Dansul, jocul de cărți, alpinismul, navigatul şi chiar mersul la sală împreună sunt preferatele cuplurilor care vor o activitate recreativă ce le oferă oportunitatea de a-şi acorda atenție totală. Nu includeți şi prietenii în acele activități. Ei vă vor distrage atenția unuia de la celălalt. Trebuie să aveți cât de multă intimitate posibil în timpul acelor 15 ore. Dacă e să fiți partenerul de distracție preferat al celuilalt, atunci sunt multe activități pe care să le îndrăgiți amândoi care să nu influențeze atenția pe care vi-o acordați unul altuia. Aşa cum am menționat deja, ar trebui să vă angajați şi în acele activități, dar nu permiteți să vă distrugă cele 15 ore petrecute împreună.

Tema mea referitoare la angajarea exclusivă în activități pe care să le agreați amândoi ca parteneri de distracție nu este insuportabil de chinuitoare şi nici nerealistă. De fapt, este ceea ce probabil ați făcut împreună când v-ați îndrăgostit unul de celălalt. Vă invită pe amândoi la un nou nivel de intimitate şi plăcere reciprocă. Cea de-a patra Lege a căsniciei a lui Harley spune aşa:

Doi parteneri care se joacă împreună rămân împreună.

Întrebări pentru ea

1. Eşti partenerul preferat de distracție al soțului tău? Dacă nu, de ce?
2. Ai rețineri în a-ți încuraja soțul să renunțe la o parte dintre activitățile recreative, până când îi devii tu partener preferat de distracție? Dacă da, ce te-ar ajuta să depăşeşti reținerile?
3. Soțul tău te însoțeşte în activitățile tale recreative? Vrei să renunți la acele activități pe care el nu le găseşte distractive,

astfel încât să puteți găsi acele activități reciproc agreate? Crezi că el ar vrea să faceți același lucru?

Întrebări pentru el

1. Ai vrea ca soția să-ți devină partener preferat de distracție? Dacă nu, de ce?
2. Pui preț pe timpul tău liber? Dacă da, faptul că eşti însoțit de soție îl va face mai relaxant sau mai puțin relaxant pentru tine? Dacă găseşti că timpul liber e mai puțin relaxant alături de soție, ce ar putea face ea ca să fie mai relaxant pentru tine?
3. Soția te însoțeşte în activitățile tale recreative preferate? Eşti dispus să renunți la acele activități căreia ei nu îi fac plăcere, astfel încât să găsiți împreună activități pe care să le agreați amândoi? Crezi că ea ar fi dispusă să facă același lucru?

De reflectat împreună

1. Folosiți-vă de Inventarul activităților recreative, pe care îl găsiți în anexa C, pentru a putea descoperi activități care să vă facă amândurora plăcere.
2. După ce identificați aceste activități, planificați-vă timp pentru a o testa pe fiecare dintre ele. Limitați-vă la cinci sau zece care vă plac cel mai mult.
3. Încercați „tema radicală" propusă de mine: angajați-vă doar în acele activități recreative pe care tu şi soțul le îndrăgiți împreună, până când deveniți partenerul de distracție preferat al celuilalt.
4. Când planificați cele 15 ore în care vă acordați atenție totală unul celuilalt, încercați să îndepliniți toate cele patru nevoi emoționale intime, de fiecare dată când vă întâlniți: afecțiune, împlinire sexuală, conversație intimă şi companie recreativă. Veți descoperi că de fiecare dată veți avea nevoie de vreo 3-4 ore – cam ca în perioada de dinainte de căsătorie.

7

Ea trebuie să aibă încredere totală în el – sinceritate şi deschidere

Nicole era surprinsă şi încântată deopotrivă de misterul în care era învăluit Ted. Niciodată nu mai întâlnise un bărbat atât de închis în el, iar el arareori îi adresa câte o întrebare. La un moment dat, aproape de finalul unei întâlniri, l-a întrebat unde se duce şi ce are de gând să facă după ce se desparte de ea. El a clipit doar, zâmbind cu subînțeles, şi a spus: „Te sun mâine". Atitudinea lui Ted părea un pic ciudată, dar Nicole şi-a spus că toată lumea are dreptul la intimitate. Cu siguranță, Ted avea dreptul de a păstra *anumite* lucruri doar pentru el.

Ca să fim sinceri, Ted avea mai multe lucruri de ascuns – mai precis alte iubite de care nu voia să afle Nicole. Când nu putea să se sustragă în mod convenabil de la întrebările ei, devia de la subiect şi începea să-i povestească despre proiecte inexistente de care ar fi trebuit să se ocupe la serviciu. Acele proiecte erau în realitate întâlniri cu alte femei. Uneori, Nicole îl suspecta că se vede cu altcineva, dar el făcuse atât de mult caz în legătură cu dreptul la intimitate, că ea începuse să se simtă vinovată de fiecare dată când îi punea sinceritatea la îndoială. Mai mult, Ted avea o mare parte din celelalte calități pe care Nicole îşi dorea să le găsească la un bărbat. Era afectuos şi încântător. Când mergea

cu el la câte o petrecere, celelalte femei prezente îi aruncau priviri pline de invidie, pentru că era însoțită de un bărbat atât de înalt şi de chipeş. Și, ca şi cum nu ar fi fost suficient, mai şi câştiga foarte bine şi cheltuia banii cu multă generozitate. Când Ted a cerut-o în căsătorie, toate aceste plusuri ale lui au eclipsat minusul „Am nevoie de intimitatea mea."

Îmi va spune totul după ce ne vom căsători, se gândea Nicole. Însă s-a dovedit că Ted nu s-a schimbat nici după căsătorie. De fapt, părea că problema a luat o şi mai mare amploare, deoarece acum locuiau împreună, iar Ted avea motive în plus să fie şi mai secretos. Interesant era însă că toată această nevoie de intimitate nu înseamna neapărat că Ted se vedea cu alte femei. Odată ce a făcut legământul căsniciei, a renunțat la toate fostele iubite, ca să „se aşeze la casa lui" Totuşi, şi-a rezervat „dreptul" de a reveni acasă de la serviciu când avea chef. Dat fiind că slujba lui presupunea un program neregulat, Nicole nu prea putea să planifice nimic după bunul plac. Ted o suna, dar îi spunea doar: „Vezi că întârzii – poate până pe la 6,30. Nu ştiu sigur." Nicole a învățat rapid faptul că acesta era un fel de avertisment de genul „păstrează mâncarea caldă în cuptor" Când ajungea acasă, Ted nu mai avea nimic din şarmul care o cucerise în perioada când el o curta. Avea puține de spus atunci când venea vorba de făcut planuri. „Pot să invit familia Morgan la cină, sâmbătă?", întreba Nicole. „Nu ştiu", spunea Ted. „Să vedem – am o săptămână cam plină."

Și, uite-aşa, viața lui Nicole pendula între frustrare şi depresie. Ted a rămas fidel şi chiar nu avea nimic de ascuns. Oricum, dintr-un motiv anume – doar de el ştiut – nu voia să-i împărtăşească lui Nicole ce făcea sau ce avea de gând.

„La nuntă, preotul a spus că, într-o căsnicie, cei doi se transformă în unul singur", îi povestea Nicole prietenei ei, Meg. „Dar Ted şi cu mine nu putem fi un tot dacă el nu-mi împărtăşeşte gândurile lui. L-am întrebat dacă ar vrea să vină cu mine la preotul nostru să stea de vorbă cu el, dar nici nu vrea să audă şi nici

pe mine nu mă lasă să merg singură. Îmi spune că vor afla oamenii din parohie şi vor interpreta greşit. Mă întreb dacă nu cumva are o aventură."

Nevoia ei de siguranță

Nicole şi Ted se îndreaptă cu paşi repezi către necazuri, dacă el nu-şi dă seama că trebuie să se schimbe. Dacă Ted continuă cu obiceiul de a fi misterios, va deveni extrem de frustrant pentru soția lui, iar acest lucru va duce la golirea treptată a depozitelor din contul lui din Banca ei de iubire.

Când va intra pe teren minat, Nicole va fi o țintă vulnerabilă pentru un bărbat care ştie cum să o facă să se simtă în siguranță, dând dovadă de sinceritate şi deschidere. Nevoia de siguranță este strălucitoarea amenințare aruncată asupra celor cinci nevoi de bază ale unei femei. Dacă un soț nu are în permanență o comunicare sinceră şi deschisă cu soția lui, îi subminează încrederea şi, în cele din urmă, îi distruge simțul siguranței.

Ca să se simtă în siguranță, femeia trebuie să aibă încredere că soțul ei îi oferă informații clare despre trecutul, prezentul şi viitorul lui. Ce a făcut? La ce se gândeşte el în acest moment? Ce planuri de viitor are? Dacă ea nu se poate încrede în semnalele pe care le transmite el (sau dacă, la fel ca în cazul lui Ted, el refuză să transmită orice fel de semnal), ea nu are niciun fundament pe care să clădească o relație solidă. În loc să încline balanța spre el, ea se simte total pe dinafară; în loc să crească *împreună*, ea se distanțează de el.

Soția care nu poate avea încredere în soțul ei că acesta îi oferă informațiile de care are nevoie nu are nici posibilități foarte mari de negociere. Negocierea între soț şi soție este o cărămidă esențială pentru temelia succesului oricărei căsnicii, dar fără sinceritate şi deschidere, cuplul poate decide sau rezolva foarte puține lucruri.

Ascunderea informațiilor în căsnicie nu este indicată. Dar când un soț oferă informații false sau eronate, este un dezastru.

Am discutat despre subiectul lipsei de sinceritate în capitolul 6 al cărții mele, *Love Busters*, deoarece este unul dintre cele şase obiceiuri distructive pe care le poate avea un partener într-o căsnicie. Oricum, în acest capitol, îmi voi concentra atenția asupra problemei lui Ted. El nu este neapărat nesincer, ci pur şi simplu ține pentru el propriile gânduri, activități şi planuri. Nu reuşeşte să-i împlinească lui Nicole nevoia de sinceritate şi deschidere.

Deschiderea

Le spun cuplurilor pe care le consiliez că transparența este una dintre cele mai importante calități ale unei căsnicii de succes. Nimic nu ar trebui să fie ținut ascuns față de celălalt. Partenerul ar trebui să te cunoască mai bine decât oricine altcineva. Dar, din nefericire, după doar câteva şedințe de consiliere, eu personal aflu adesea mai multe despre parteneri decât ştiu ei unii despre ceilalți.

Nu sunt clarvăzător, nici nu am vreo calitate specială de a înțelege oamenii, dar când le pun întrebări, ei îmi răspund sincer. Sunt conştienți că au nevoie de ajutor şi mai ştiu că, cu cât oferă mai multe informații, cu atât este mai mare ajutorul pe care îl pot oferi.

Dacă fiecare partener este sincer cu mine, eu îmi pot face o imagine mai clară asupra cuplului lor decât au avut-o ei vreodată. Ani de zile au tot orbecăit prin perdelele de ceață pe care fiecare dintre ei le-a tras în fața celuilalt. Când stau de vorbă cu mine, li se îndepărtează într-un fel acea perdea de ceață, iar problema lor reală începe să iasă la iveală.

În majoritatea cazurilor, nu soția este aceea care se ascunde cel mai mult, ci soțul. Ea este cea care îl întreabă, de obicei „La ce te gândeşti?", „Cum te simți?" şi „Ce planuri ai?". Nicole i-a pus lui Ted de multe ori aceste întrebări, fără să primească răspunsuri satisfăcătoare. De fapt, el glumea mereu pe tema asta. „Eşti reporter? Scrii o carte?", întreba el cu lipsă de respect. Rezultatul? Nevoia emoțională de sinceritate şi încredere a lui Nicole a rămas

neîmplinită. Dar cam la fel de important este şi faptul că ea nu reuşea să-l înţeleagă pe Ted. După cinci ani de căsnicie, abia dacă-l cunoştea.

Intimitatea

Mulţi mă întreabă: „Când spui că ar trebui să fiu sincer şi deschis faţă de partenerul meu, nu înseamnă că-mi răpeşti toată intimitatea?" Dacă prin *intimitate* acea persoană înţelege să păstreze nişte lucruri doar pentru ea, îmi menţin cu tărie convingerea că acest cuvânt nu are ce căuta în relaţia dintre soţi. Mulţi – colegi şi clienţi deopotrivă – nu sunt de acord, dar eu personal am asistat la adevărate dezastre conjugale cauzate de această problemă. Deşi ţi se poate părea ameninţător faptul că soţul sau soţia ar putea avea dreptul de a-ţi citi e-mailul sau de a-ţi scotoci prin poşetă, cred că acest tip de deschidere este indispensabil pentru un mariaj sănătos.

Când îmi „protejez intimitatea", devin mai puţin transparent faţă de soţia mea. Joyce este singura persoană care trebuie să mă cunoască cel mai bine – îmi ştie inclusiv alunişele. Nu numai că trebuie să-i răspund la toate întrebările cu încredere, dar trebuie să şi evit să trec sub tăcere anumite lucruri sau să îi dau informaţii eronate. Cu alte cuvinte, trebuie să-i împărtăşesc absolut totul.

Politica sincerităţii radicale

Există trei motive foarte importante pentru care sinceritatea şi deschiderea sunt esenţiale în căsnicie. În primul rând, ele oferă un grafic clar al ajustărilor care ar trebui făcute în cuplu. Soţul şi soţia care sunt sinceri şi deschişi unul cu celălalt îşi pot identifica problemele foarte repede şi, dacă ştiu să negocieze, scapă de ele într-o clipă. Lipsa de transparenţă acoperă atât problemele în sine, cât şi soluţiile acestora. Cu cât aveţi mai multe date, cu atât îl înţelegeţi mai bine pe celălalt. Şi cu cât vă înţelegeţi mai bine partenerul, cu atât e mai posibil să găsiţi soluţii la problemele voastre.

Al doilea motiv de sinceritate şi deschidere în căsnicie este faptul că ascunderea adevărului într-un fel sau altul este dureros de supărătoare. Acea ofensă duce la retrageri atât de mari din Banca de iubire, încât eu o includ pe lista celor şase inamici majori ai iubirii. Despre lipsa de sinceritate şi despre cum poate fi ea depăşită am discutat în cartea mea, *Love Busters*.

Dar al treilea motiv pentru care sinceritatea radicală este esențială în căsnicie constă în tema acestui capitol – împlineşte o nevoie emoțională importantă. Pentru multe persoane, în special femei, sinceritatea şi deschiderea depozitează atât de multe unități de iubire la Bancă, încât ajung să se îndrăgostească de acel bărbat care este absolut sincer cu ele. Ele au nevoie să ştie foarte clar cum funcționează mintea celui pe care-l iubesc.

Din moment ce nevoia de sinceritate şi deschidere în căsnicie este atât de importantă pentru cele mai multe dintre femei, le-am propus cuplurilor o regulă care să le explice cât de departe trebuie să ajungă un soț (şi o soție) în dezvăluirea sinelui. Am denumit această regulă Politica sincerității radicale:

Dezvăluie-i partenerului tot atâtea informații despre tine câte ştii şi tu – gândurile tale, sentimentele, obiceiurile, plăcerile, antipatiile, trecutul, activitățile zilnice şi planurile de viitor.

Ca să fie mai clar şi mai uşor de înțeles, am defalcat-o în mai multe componente:

1. *Sinceritate emoțională*. Dezvăluie-ți gândurile, sentimentele, plăcerile şi antipatiile. Cu alte cuvinte, dezvăluie-ți reacțiile emoționale – atât pozitive, cât şi negative – la evenimentele din viața ta, mai cu seamă la comportamentul partenerului.
2. *Sinceritate referitoare la trecut*. Dezvăluie informații despre trecutul tău personal, cu precădere acele evenimente care demonstrează slăbiciuni sau eşecuri.

3. *Sinceritate referitoare la prezent.* Dezvăluie informaţii despre evenimentele de zi cu zi. Oferă-i soţiei un calendar al activităţilor tale, punând accentul în special pe cele care o afectează direct.
4. *Sinceritate referitoare la viitor.* Dezvăluie-ţi gândurile şi planurile privind viitoarele activităţi şi obiective.

Să analizăm acum mai în detaliu fiecare dintre cele patru componente ale Politicii sincerităţii radicale.

Sinceritatea emoţională

Majoritatea celor care formează un cuplu fac tot ce le stă în puteri pentru a se face fericiţi unul pe celălalt. Dar eforturile lor, de altfel sincere, sunt îndreptate adesea în direcţii greşite. Merg către o ţintă greşită.

Imaginează-ţi un bărbat care îi cumpără soţiei flori în fiecare seară, în drum spre casă. Ce gest minunat – doar că soţia e alergică la ele! Pentru că ea apreciază gestul, totuşi nu-i spune lui nimic despre alergiile ei şi se smiorcăie în tăcere. Curând, însă, ajunge să urască gândul că soţul ei se va întoarce acasă de la serviciu cu florile acelea teribile. Între timp, el se simte cuprins de anxietate, căci ea e mereu într-o stare proastă şi nu are niciodată energie. Desigur, nici el nu-i va spune ei nimic. Căsnicia acestui cuplu este în pericol, nu din cauză că vreunul dintre ei nu ar depune eforturi, ci din cauza ignoranţei – ignoranţă cauzată de lipsa de sinceritate. El crede că face un lucru bun aducându-i ei flori, dar nu-şi dă seama că tocmai florile sunt cauza stării de rău a soţiei. Să spunem că, din exces de zel, el i-ar oferi din ce în ce mai multe flori. În cele din urmă, ea ar leşina pe canapea, sufocându-se, înconjurată de flori, în vreme ce el s-ar întreba ce s-a întâmplat.

Este o poveste imaginară, desigur, dar scoate în evidenţă felul în care multe cupluri dau greş în încercările de a-i face pe plac

celuilalt. Lipsa de sinceritate şi deschidere îi împiedică să-şi corecteze problemele reale.

Unora, inclusiv lui Ted, eroul din povestirea noastră, le este dificil să îşi exprime reacţiile emoţionale, în special cele negative. Dar sentimentele negative au un rol important în căsnicie, fiind un semnal că ceva merge prost. Dacă reuşeşti să elimini inamicii conversaţiei intime – pretenţiile, lipsa de respect şi furia – exprimarea trăirilor negative vă poate pune în alertă pe amândoi cu privire la faptul că trebuie luate anumite măsuri.

Sinceritatea emoţională

Dezvăluie-ţi reacţiile emoţionale – atât pe cele pozitive, cât şi pe cele negative – la evenimentele din viaţa ta, mai ales vizavi de comportamentul partenerului.

Sinceritatea şi deschiderea permit unui cuplu să facă toate corecţiile necesare. Un mariaj împlinit presupune ca, pe parcurs, să faci tot felul de ajustări. Circumstanţele care v-au adus împreună se vor schimba cu siguranţă, dacă nu s-au schimbat deja, iar voi trebuie să învăţaţi să depăşiţi obstacolele. Amândoi vă dezvoltaţi şi vă schimbaţi cu fiecare zi ce trece şi trebuie să faceţi, în mod constant, diverse schimbări. Dar cum aţi putea şti să vă corectaţi dacă nu primiţi suficiente informaţii despre aceste schimbări? Aţi zbura orbeşte, ca un pilot al cărui panou de control s-a ars.

Trebuie să primiţi informaţii corecte unul de la celălalt. Fără ele, situaţiile nefericite pot continua la nesfârşit – ca florile aduse în casa femeii alergice. Dar exprimarea celor mai profunde trăiri are şi alt rol, în afară de acela de a vă ajuta să faceţi ajustările corecte. Aduce depozite în Banca de iubire. Nicole *avea nevoie* ca Ted să-şi exprime sentimentele faţă de ea. O ajuta să se lege emoţional de el – şi vorbim aici despre principiul de tipul „cei doi care devin unul singur" Faptul că el nu a reuşit să îşi exprime cele mai profunde gânduri a făcut-o pe ea să se retragă din viaţa lui.

Sinceritatea referitoare la trecut

Ar trebui să stați cu mortul în casă? Unii ar spune că da. Închizi uşa, ascunzi cheia şi îl laşi în pace mult timp. Lucrurile nu funcționează chiar aşa. Comunicați-vă greşelile din trecut, fie şi într-o manieră pur informativă. Partenerul tău are dreptul să ştie şi trebuie să ştie totul despre trecutul tău. Oricare ar fi experiența ruşinoasă sau greşeala gravă din trecut, îți poți spăla păcatele în prezent cu partenerul de viață.

Sinceritatea referitoare la trecut

Dezvăluie informații legate de trecutul personal, mai ales acele evenimente care demonstrează slăbiciuni sau eşecuri.

Istoricul personal conține informații semnificative despre voi – despre punctele tari şi cele slabe. Dacă partenerul vrea să facă ajustările potrivite, atunci trebuie să înțeleagă experiențele bune sau rele ale amândurora, ca să ştie când se poate baza pe tine sau când şi dacă ai nevoie de ajutor.

Un bărbat care a avut o aventură în trecut este în mod special vulnerabil în fața alteia. Dacă o femeie a fost dependentă de droguri în trecut, ea va fi predispusă abuzului de droguri sau de alcool pe viitor. Dacă vorbeşti deschis despre greşelile trecutului, partenerul îți poate înțelege slăbiciunea şi, împreună, puteți evita situațiile care vă pot crea probleme. Nu ar trebui ținut secret nici un aspect al vieții tale. La toate întrebările partenerului, ideal ar fi să se răspundă oferind cât mai multe detalii. Trebuie să acordați o atenție specială perioadelor din viața voastră în care nu ați făcut foarte multe ajustări, deoarece problemele trecutului se repetă, de obicei, şi în viitor.

Nu numai că trebuie să-i explici trecutul tău partenerului, dar trebuie să-l şi încurajezi să adune informații de la cei pe care i-ai cunoscut dinainte ca voi să vă întâlniți. Stați de vorbă cu mai multe persoane speciale din trecutul fiecăruia. Poate fi o metodă foarte bună ca să aflați tot ce trebuie să ştiți!

Vă mai încurajez să vă dezvăluiți unul celuilalt toate relațiile de amor avute în trecut, oferind inclusiv nume.

„Dar dacă-i povestesc soției tot ce am făcut, nu va mai avea încredere în mine niciodată."

„Dacă soțul află despre trecutul meu, va fi dărâmat. Îi va ruina toată imaginea lui frumoasă despre mine."

Am auzit astfel de proteste de la diverşi pacienți care încercau să-şi ascundă trecutul.

„De ce să dezgropăm morții?", întreabă ei. „Mai bine să rămână bine ascunse toate chestiile vechi. De ce să nu lăsăm demonii în pace?"

Le răspund că nu este vorba despre un demon micuț, ci despre o parte extrem de importantă a poveştii vieții lor, care vorbeşte despre propriile obiceiuri şi trăsături.

Dar dacă nu ați mai călcat strâmb de atunci? Dacă v-ați spovedit unui preot? De ce trebuie să vă mai puneți partenerii în ipostaza agoniei cauzate de o revelație care ar putea distruge relația pentru totdeauna? Dacă acesta este un argument, atunci v-aş spune că nu-i acordați partenerului prea mult credit. Sinceritatea şi deschiderea nu alungă un partener – *lipsa de sinceritate, da.* Când țineți ceva secret, partenerul încearcă să ghicească ce anume. Dacă ghiceşte, atunci trebuie să continuați să mințiți, ca să vă acoperiți urmele. Dacă se înşală, partenerul înțelege în mod eronat predispozițiile pe care le aveți. Poate nu vreți să fiți cunoscuți aşa cum sunteți cu adevărat. Este trist, nu-i aşa? Preferați să păstrați secretul, în loc să trăiți una dintre cele mai mari bucurii ale vieții – să fiți iubiți şi acceptați, în ciuda slăbiciunilor ştiute.

Dezvăluirea trecutului nu e neapărat şi dureroasă, căci vă consolidează căsnicia. Unii parteneri întâmpină greutăți în corectarea unor lucruri care au fost ținute secrete ani de zile – sfântul cu care credeau că s-au căsătorit s-a dovedit a fi un muritor de rând. Pentru a ține sub control daunele emoționale cauzate în mod special de dezvăluirile şocante, le puteți face cunoscute

partenerului în prezența unui consilier profesionist. Unii oameni pot avea nevoie de sprijin de specialitate ca să se poată adapta la realitatea din trecutul partenerului.

În cazurile cu care am lucrat, partenerii au avut tendința să reacționeze mult mai negativ la decepția pe termen lung decât la evenimentul în sine care a fost ascuns. Fapta negândită poate fi acceptată şi iertată, dar tăinuirea ei este adesea mai greu de înțeles. Dacă i-o mărturiseşti partenerului înainte ca acesta s-o descopere, atunci e o dovadă că iei în serios sinceritatea în căsnicie. Poate că ideea de a-ți dezvălui trecutul ți se pare înfricoşătoare, iar asta e de înțeles. Dar te asigur că nu am văzut niciodată un mariaj distrus de adevăr. Când adevărul iese la iveală, pot apărea reacții negative şi clipe tensionate, dar, în cele din urmă, el călește o căsnicie. Pe de altă parte, tăinuirea adevărului distruge intimitatea, dragostea romantică şi mariajul în sine.

Sinceritatea referitoare la prezent

În căsniciile reuşite, cuplurile devin atât de interdependente, încât împărtăşirea programului zilnic este esențială pentru a-şi coordona viața. În mariajele vulnerabile, partenerii au rețineri în a-şi dezvălui programul, deoarece se angajează, de obicei, în activități pe care nu vor să le dezvăluie celuilalt. Aşa că îşi ascund tot felul de lucruri, spunându-şi: „Ceea ce nu se ştie nu răneşte" sau „Ea e mai fericită dacă nu le ştie chiar pe toate."

Să revenim puțin la Ted şi la Nicole. Activitățile lui Ted erau nevinovate. Nu făcea nimic care ar fi trebuit s-o alarmeze pe Nicole. Totuşi, ținându-le secrete, Ted a permis ca imaginația lui Nicole s-o ia razna. Ea ajunsese chiar să-l suspecteze că e implicat într-o aventură. Eşecul lui în a împlini nevoia ei de bază pentru sinceritate şi deschidere l-a împiedicat să mai facă depozite în Banca de iubire. Dar suspiciunea ei legată de posibilitatea ca el să aibă o aventură a făcut retrageri uriaşe din Banca de iubire. Or el ar fi putut să facă depozite şi să evite retragerile dacă ar fi pus-o

la curent, pur şi simplu, cu programul lui zilnic. Uşurați-i calea partenerului pentru a vă găsi în caz de urgență sau a vă contacta pe timpul zilei doar ca să vă salute. Țineți-vă telefoanele mobile aproape, aşa încât să vă poată suna 24 de ore din 24, 7 zile pe săptămână.

Sinceritatea referitoare la prezent

Vorbiți cu partenerul de viață despre evenimentele din timpul zilei. Oferiți-i partenerului un calendar al activităților voastre, punând accentul pe cele care îl pot afecta în mod direct.

Sinceritatea referitoare la prezent vă protejează partenerul de predispozițiile care îl pot afecta şi de activitățile inadecvate. Când ştiți că-i veți spune partenerului ce-ați avut de gând, este puțin probabil să aveți ceea ce numesc eu „o viață paralelă secretă" Cea mai uşoară cale de a ține necazul la distanță este să scoateți la lumină tot ceea ce faceți. Sinceritatea şi deschiderea au o lumină strălucitoare.

Sinceritatea viitoare

După ce am făcut atâta tevatură din dezvăluirea indiscrețiilor trecute, îți poți imagina cam ce părere am despre dezvăluirea planurilor de viitor. Ele sunt *mult* mai uşor de discutat cu partenerul, deşi multe cupluri îşi fac planuri separate. De ce?

Unii oameni cred că, dacă îi comunică partenerului planurile de viitor, există riscul ca acesta să le distrugă. Ei se concentrează asupra unui anumit țel şi nu vor ca cineva sau ceva să le stea în cale.

Este vorba însă despre o gândire îngustă. Dacă îți ții secrete planurile, poate că reuşeşti să eviți necazurile în prezent, însă viitorul se va materializa la un moment dat, iar planurile tale vor ieşi la iveală. Şi, în acel moment, partenerul va fi rănit din două

părți. În primul rând, pentru că tu nu i-ai luat în considerare opinia când ți-ai făcut planurile de viitor şi, în al doilea rând, deoarece nu i-ai spus despre ele. Retragerile din Banca de iubire vor avea loc, cu siguranță. Aşa că nu subestima această componentă a unei relații sincere şi deschise.

Sinceritatea referitoare la viitor

Dezvăluie-ți gândurile şi planurile legate de activitățile şi obiectivele viitoare.

Încurajez cuplurile să stea puțin de vorbă în fiecare după-amiază de duminică, la ora trei şi jumătate. Scopul principal al acestei întâlniri este planificarea pentru săptămâna care urmează a celor 15 ore în care îşi acordă atenție totală unul altuia. Dacă nu vă planificați aceste momente, ele nu vor mai avea loc şi nu vă veți împlini cele mai importante necesități. Un alt scop al întâlnirii voastre este să vă împărtăşiți programul pentru întreaga săptămână. Fiecare dintre voi trebuie să ştie ce şi-a propus celălalt să facă, deoarece aproape tot din ceea ce urmează să faceți îl afectează pe celălalt.

Încurajarea sincerității

În acest capitol, mi-am concentrat atenția în principal pe soți şi pe reticența lor de a fi sinceri şi deschişi. Dar acum aş vrea să mă îndrept către femeie. Faci ceva care să îți descurajeze soțul în acest sens? Mai exact, valorile tale îl încurajează pe partener să fie deschis şi onest cu tine? Reacțiile tale îl încurajează sau îl descurajează să dezvăluie adevărul, chiar şi când acesta e neplăcut? Ca să vedeți unde vă încadrați, răspundeți la următoarele întrebări:

1. Dacă adevărul este supărător pentru tine, vrei ca soțul să fie deschis şi sincer *doar* atunci când eşti pregătită emoțional?

2. Ții secrete unele aspecte ale vieții tale şi îți încurajezi partenerul să *îți* respecte intimitatea în acele zone?
3. Îți place să creezi o anumită notă de mister față de partener?
4. Există situații sau subiecte față de care ai vrea să eviți sinceritatea radicală. Emiți vreodată pretenții egoiste când partenerul este sincer şi deschis cu tine?
5. Ai vreodată cerințe egoiste atunci când partenerul tău dă dovadă de deschidere şi sinceritate?
6. Faci vreodată remarci lipsite de respect atunci când partenerul este sincer şi deschis cu tine?
7. Ai vreodată accese de furie când partenerul este sincer şi deschis cu tine?
8. Îi subliniezi în mod repetat partenerului greşelile comise atunci când acesta este sincer şi deschis cu tine?

Dacă răspunzi afirmativ la cel puțin patru întrebări dintre cele de mai sus, ai tendința de a compromite valoarea sincerității şi a deschiderii. La prima vedere, ai senzația că mariajul tău merge mai bine, în anumite situații, cu mai puține informații. Unii bărbați se pare că au nevoie de această mică fisură pentru a păstra o anumită distanță din punct de vedere emoțional. Vezi tu, întotdeauna există trei „motive" să fii mai puțin sincer. Şi, ori de câte ori vei permite unuia să se strecoare în relația ta, acesta îşi va invita şi prietenii. Până să-ți dai seama, ajungi să ai o căsnicie ca aceea a lui Nicole cu Ted.

Dacă ai răspuns afirmativ la întrebările 5, 6, 7 sau 8, eşti o persoană care nu apreciază deloc sinceritatea şi deschiderea partenerului. Singura cale de a-l ajuta să învețe să devină transparent este să diminuezi impactul consecințelor dezvăluirilor lui sincere. Dacă partenerul tău este nevoit să se certe cu tine de fiecare dată când îți dezvăluie ceva, va ajunge să îşi țină gândurile pentru sine. Dar dacă nu ar exista pretenții, judecăți eronate, furie, dezgroparea greşelilor? Dacă poți elimina aceşti inamici ai conver-

saţiei intime, îi vei uşura partenerului misiunea de a fi deschis şi sincer cu tine.

Sinceritatea reciprocă îţi poate salva căsnicia

Ce se întâmplă când o căsnicie duce o lipsă de sinceritate şi deschidere atât de mare încât unul dintre parteneri ajunge, în cele din urmă, să se implice într-o relaţie extraconjugală? Faptul că eşti sincer cu partenerul poate evita moartea sigură a relaţiei voastre?

Mi se întâmplă foarte des să stau faţă în faţă şi să consiliez un soţ care îmi spune direct că a fost implicat într-o serie de aventuri extraconjugale. Nu i-a spus niciodată soţiei de vreuna dintre ele şi, cu toate astea, se simte „teribil de vinovat" pentru faptele lui. Pe măsură ce continuă terapia, îi sugerez să i se confeseze soţiei. Luându-şi inima-n dinţi, face ce i-am spus, iar ea reacţionează cât se poate de previzibil: prin furie, anxietate şi, în final, depresie. Cu toate acestea, în timp, ea depăşeşte cumva şocul şi suferinţa. Ulterior, cei doi pot începe să-şi clădească mariajul pe baza sincerităţii reciproce, poate pentru prima oară.

Când un cuplu are de-a face cu o perioadă în care încearcă să supravieţuiască unei relaţii extraconjugale, îi învăţ să fie cât se poate de blânzi unul cu celălalt. Ei nu trebuie să-şi mai ascundă nimic din ceea ce gândesc sau simt. Numai prin deschidere totală se poate salva o relaţie. Dacă vreunul calcă strâmb, indiferent de moment, nu face altceva decât să submineze procesul de reconstrucţie.

S-ar putea să te întrebi dacă este întotdeauna înţelept ca soţul care a greşit să-i mărturisească celuilalt greşelile. Experienţa mi-a arătat că aproape niciodată cauza principală a unui divorţ nu a fost confesiunea partenerului care a înşelat. Unele cupluri ajung la divorţ, într-adevăr, din cauza aventurii, dar nu pentru că au recunoscut, într-un sfârşit, cu sinceritate că au greşit. Este mai degrabă ceva obişnuit ca partenerul trădat – soţ sau soţie – să-şi

revină din şocul inițial dat de vestea aventurii, pentru ca, apoi, să vrea să examineze şi să ia în considerare căi de a rezolva această problemă. În capitolul 13 al acestei cărți, „Cum să treci peste o relație extraconjugală", explic cum se poate transforma această dorință a soțului trădat de a mai da o şansă căsniciei într-o recuperare completă a mariajului. În cele din urmă, se reface încrederea, deoarece soțul infidel învață să fie deschis şi sincer.

Un soț care are o înclinație către secrete poate insista că mărturisirea în sine a aventurii lui dovedeşte că s-a schimbat. S-ar putea ca el să vrea ca soția lui să înceapă imediat să aibă încredere în el. Eu personal nu sunt de acord cu asta. Nu poți să ai încredere în cineva ca şi cum ai pocni din degete. Este nevoie de un număr mare de dovezi de sinceritate şi deschidere pentru a-i demonstra partenerului de viață că poate avea încredere în tine.

După cum am menționat mai devreme, recomand ca soțul să-i prezinte soției programul zilnic, pe care ea să-l poată verifica cu uşurință. Dacă se schimbă ceva, pe parcursul zilei, ideal ar fi să încerce să o anunțe imediat. Ea ar trebui să poată să-l sune pe el în locurile pe care el le-a indicat în program, astfel încât să verifice dacă este acolo unde a spus. De obicei, cuplul poate face față acestui proces de verificare, în aşa fel încât să nu se facă de râs unul pe celălalt.

Soțul este de cele mai multe ori destul de reticent să-i ofere soției astfel de informații. Se poate plânge că e ilegal, că e o metodă puerilă de a respecta regulile şi spune: „Toate verificările astea dovedesc doar faptul că ea nu are deloc încredere în mine." Şi asta este şi ideea. Ea chiar nu are încredere în el. Drept replică, îi spun pur şi simplu că o persoană bine organizată îşi planifică timpul. De ce ar fi el reținut în a-i împărtăşi programul soției? Aceasta ar trebui să aibă libertatea de a-l suna oricând pe soțul ei în timpul zilei, chiar şi atunci când relația nu are nici o problemă legată de încredere. Eu îi ofer lui Joyce astfel de informații în

fiecare zi şi nu am avut niciodată o relaţie extraconjugală. Şi aşa procedează toţi cei care au căsnicii reuşite.

Urmând procedurile pe care le-am menţionat, poate dura ani de zile până când se restaurează încrederea. Oricum, treptat, soţia află, prin verificări repetate, că soţul este sincer cu ea.

Femeia tradiţională are nevoie de posibilitatea de a comunica cu soţul ei în orice moment din zi şi din noapte, pentru a i se susţine acest sentiment de deschidere şi sinceritate. Majoritatea femeilor nu vor abuza de acest privilegiu, astfel că nu îşi vor suna soţii când se află în şedinţe importante, întrerupându-i din lucru. Oricum, soţia trebuie să ştie că *poate* suna dacă vrea şi că, atunci când sună, i se confirmă încrederea avută în soţul ei.

Înainte de a trece la următorul capitol, trebuie să mai fac o remarcă importantă cu privire la încredere. Deşi sinceritatea şi deschiderea sunt esenţiale pentru a construi încrederea, şi comportamentul nostru trebuie să fie de încredere. Tot ce hotărăşti să faci trebuie să protejeze sentimentele şi interesele partenerului. Dacă îi spui partenerului tot ce faci în fiecare zi şi totuşi procedezi aşa cum te taie capul, fără să ţii cont de impactul pe care-l au faptele tale asupra soţului sau soţiei, cum să te aştepţi ca partenerul să aibă încredere în tine? Încrederea celuilalt apare numai atunci când eşti sincer şi deschis şi iei fiecare decizie ţinând cont de interesul partenerului. Acest concept este dezvoltat mai pe larg în primele capitole din *Love Busters*.

O femeie *are nevoie* să aibă încredere în soţul ei. Iar deschiderea soţului şi sinceritatea lui faţă de ea o ajută în acest sens. Orice avantaj ar crede un bărbat că obţine fiind secretos, închistat şi chiar nesincer, el îl obţine cu preţul unei căsnicii sigure şi împlinite.

El trebuie să fie previzibil pentru ea; ar trebui să existe un amalgam între mintea ei şi a lui, astfel încât ea să îi poată „citi gândurile" Când soţul devine transparent, ea se simte împlinită – iar cei doi devin unul.

Întrebări pentru el

1. Ce componente ale Politicii mele de sinceritate radicală sunt dificile pentru tine – sinceritatea emoțională, sinceritatea trecută, sinceritatea prezentă sau cea viitoare? De ce ți se par dificile?
2. Eşti de acord cu ideea că nu ar trebui să existe intimitate în căsnicie – adică nici unul dintre voi nu ar trebui să aibă secrete față de celălalt? De ce sau de ce nu?
3. Soția te încurajează sau te descurajează să fii deschis şi sincer? Ea face asta din punct de vedere al valorilor ei şi/sau prin reacția vizavi de sinceritatea ta?

Întrebări pentru ea

1. În ierarhia nevoilor tale personale, cât de importante sunt deschiderea şi sinceritatea soțului? Eşti de acord că sinceritatea şi deschiderea reprezintă una dintre cele cinci nevoi de bază ale unui mariaj? De ce sau de ce nu?
2. A făcut soțul tău în aşa fel încât să ai senzația că nu îl înțelegi? Și-a păstrat pentru el gândurile şi sentimentele, trecutul personal, activitățile curente sau planurile de viitor? Dacă da, cum te face să te simți acest lucru?
3. În ce direcție ai vrea ca soțul tău să fie mai deschis şi mai sincer cu tine? Ți-ai dori mai multă sinceritate emoțională, trecută, prezentă şi/sau viitoare?

De reflectat împreună

1. Discutați pe marginea răspunsurilor voastre la întrebările de mai sus. Va fi un bun test pentru a demonstra cât de deschis şi de sincer este cu adevărat mariajul vostru.
2. Accesați secțiunea „Chestionare" a site-ului Marriage Builders (www.marriagebuilders.com) şi printați două copii ale formularului Chestionar al trecutului personal (Personal

History Questionnaire), câte unul pentru fiecare. După ce le-ați completat, citiți-vă unul altuia răspunsurile şi discutați pe marginea lor. Simțiți-vă liberi să întrebați orice în legătură cu răspunsurile date de partener.

3. Dacă vreunul dintre voi are nevoie de ajutor pentru a depăşi lipsa de sinceritate, citiți împreună capitolul 6 al cărții *Love Busters*. Veți găsi un plan care să vă ajute să eliminați din mariajul vostru acest obicei extrem de distructiv.

8

El simte nevoia să aibă o soție frumoasă – atracția fizică

În condițiile în care, la 26 de ani, cântărea 86 de kilograme, Brittany nu prea avea ocazia să cunoască un potențial partener de viață – ca să fiu mai exact, avusese doar patru întâlniri în ultimii patru ani şi nici unul dintre bărbații respectivi nu o mai sunase după aceea. Perspectiva de a se căsători era destul de sumbră – ca să folosesc un eufemism. Deşi avea o personalitate încântătoare şi era interesată de o mulțime de lucruri, foarte puțini bărbați voiau să ajungă să aibă o relație cu ea.

Într-o bună zi, Brittany s-a decis să facă o schimbare. Îşi dorea neapărat să se căsătorească şi se săturase de jobul ei. *Dacă vreau pe cineva care să aibă grijă de mine,* se gândea ea, *cel mai bine ar fi să-mi dau demisia şi să fac ceea ce-mi place.* Prima măsură pe care a adoptat-o pentru a-şi îndeplini scopul a fost să se înscrie într-un program de fitness. În paralel, a început să țină o dietă şi, în cele din urmă, a slăbit 27 de kilograme. Imediat după aceea şi-a reînnoit garderoba şi şi-a cumpărat nişte haine care să îi pună în valoare noua siluetă. O altă coafură şi un machiaj adecvat i-au completat transformarea.

Arăta foarte bine şi începuse să iasă în oraş mult mai des. Nu îşi uitase însă scopul – să îşi găsească un soț. Cam la opt luni

după aceea, în momentul în care Josh a cerut-o de nevastă, a acceptat imediat. Îşi atinsese ţelul destul de repede.

După aproximativ cinci ani, au apelat la mine pentru terapie de cuplu. Într-o primă fază am discutat cu fiecare în parte. Josh mi-a mărturisit: „Primul lucru pe care l-a făcut după ce ne-am căsătorit a fost să renunţe la job. După care stătea toată ziua acasă şi mânca. Se umflase ca un balon – a pus pe ea cam 45 de kilograme de când ne-am cunoscut."

„I-ai spus ceva în legătură cu asta?", l-am întrebat eu.

„Da, de mai multe ori. E un punct destul de sensibil în relaţia noastră. Îmi răspunde însă invariabil: «Vreau să mă placi aşa cum sunt. Dacă m-ai iubi şi m-ai accepta necondiţionat, atunci mi-ar fi foarte uşor să slăbesc.» Însă cu cât discutam mai intens, cu atât se îngrăşa mai mult", a continuat Josh. „M-am trezit la un moment dat că sunt atras de alte femei. Nu aveam ce să fac – trebuia să se întâmple ceva."

Pe măsură ce discuţia noastră avansa, mi-am dat seama că Josh se confrunta cu o adevărată dilemă. Membru al unei congregaţii extrem de conservatoare, avea convingeri ferme în legătură cu fidelitatea conjugală, însă se trezise în situaţia în care era căsătorit cu o femeie care îi stârnea mai degrabă repulsie. Nu mai voia aproape deloc să facă dragoste cu ea. Când se căsătoriseră, îşi imaginase viitorul alături de o soţie de care să se simtă atras din punct de vedere fizic. Iar acum traiul cu Brittany semăna cu o sentinţă de închisoare pe viaţă. Credea că singura lui speranţă de a avea o relaţie romantică era o aventură. Convingerile în care până atunci credea cu tărie nu mai însemnau aproape nimic.

Am discutat apoi şi cu Brittany, ca să înţeleg şi punctul ei de vedere. Mi-a mărturisit că se apucase de acel program de dezvoltare personală pe mai multe planuri ca să poată cunoaşte potenţiali parteneri şi să îşi găsească un soţ. De asemenea, a recunoscut că nu îi povestise niciodată lui Josh că avusese probleme cu greutatea. Când s-au căsătorit, credea că o va iubi indiferent

de kilogramele pe care le are şi că ea ar fi putut reveni la perioada în care era grasă şi fericită. Aşa că, în momentul în care bărbatul i-a spus că şi-ar dori să aibă o altă relație, s-a simțit extrem de rănită. Era convinsă că, odată ce Josh avea să o cunoască şi să o iubească, greutatea ei nu mai avea să conteze. Se înşelase însă.

Evident, există bărbați pentru care aspectul fizic nu este atât de important. Soțiile lor pot fi excesiv de slabe sau oricât de grase, pentru ei nu contează. Au alte nevoi emoționale mult mai importante decât nevoia de a se simți atraşi fizic de parteneră. Brittany nu se căsătorise însă cu un astfel de bărbat. În realitate, avea un soț pentru care aspectul fizic era esențial şi care simțea nevoia să aibă o soție care să arate bine.

Există şi femei care simt nevoia să aibă un bărbat atrăgător. Multe soții pe care le-am consiliat le-au dat partenerului de viață un ultimatum – fie slăbesc, fie căsnicia lor se va încheia. Una dintre ele i-a spus chiar soțului că îl părăseşte până când va reuşi să slăbească 25 de kilograme.

Brittany m-a ascultat cu atenție atunci când i-am explicat că ideea de căsnicie înseamnă să îndeplineşti nevoile de bază ale partenerului tău de viață. Ea voia ca Josh să câştige suficient astfel încât familia lor să aibă un trai decent, îşi dorea afecțiune din partea lui, dar şi să stea de vorbă unul cu celălalt – lucruri pe care el le făcuse din momentul în care se căsătoriseră. Ea însă nu îşi respectase partea de înțelegere.

„Adică cum nu mi-am respectat partea de înțelegere?", m-a întrebat nedumerită. „Îi gătesc foarte bine. Țin casa curată. Îi arăt tot timpul afecțiunea mea..."

„Toate astea sunt nemaipomenite", i-am explicat eu, „dar lipseşte ceva. Pentru soțul tău e *foarte* important să se simtă atras de tine din punct de vedere fizic. Pentru el nu e un moft, ci un aspect *esențial*. Femeia frumoasă cu care s-a căsătorit se ascunde sub toate aceste kilograme în plus. Dacă ai grijă de corpul tău, ai grijă de soțul tău."

La început Brittany nu prea m-a ascultat. Continua să argumenteze: „Josh ar trebui să mă iubească aşa cum sunt!"

„Toți ne dorim să fim iubiți pentru ceea ce suntem, nu pentru ceea ce facem", i-am spus eu. „Nici tu nu te-ai hotărât însă să te căsătoreşti cu acest bărbat pentru ceea ce este, ci mai degrabă pentru ceea ce făcea. Dacă nu ți-ar fi îndeplinit oricare dintre nevoile tale emoționale pe vremea când ieşeați împreună, nu l-ai mai fi luat în considerare ca potențial partener de viață. Și dacă după ce v-ați căsătorit nu ar mai fi ținut cont de nevoile tale, atunci sentimentele tale față de el s-ar fi schimbat considerabil. Dragostea s-ar fi evaporat şi, asemenea lui Josh, te-ai fi simțit înşelată."

Mulți bărbați sunt convinşi că nevoile emoționale ale unei femei, cum ar fi afecțiunea şi comunicarea intimă, sunt unele lipsite de însemnătate. Multe femei cred că nevoile emoționale ale bărbaților sunt minore. Dar pentru cei care le au nu sunt deloc lipsite de importanță. Chiar dacă Brittany ştia că trebuie să fie slabă ca să atragă un bărbat cu care să se şi căsătorească, credea că atracția fizică este ceva lipsit de importanță, tocmai fiindcă ea personal nu avea acea nevoie. Aşadar, a ajuns la concluzia că sistemul superficial de valori al lui Josh este de vină. Dacă ar fi gândit cât de cât matur, ar fi privit dincolo de aparențe astfel încât ea să poată avea cât de multe kilograme îşi dorea.

De ce este atât de important să arăți bine?

Mulți nu mă cred atunci când spun că nevoia de a se simți atraşi din punct de vedere fizic de partenerele de viață este una foarte importantă pentru bărbați. De fapt, unii mi-au scris spunându-mi că, în momentul în care vor citi acest capitol, îşi vor pierde încrederea în mine. Nu ar trebui să privim dincolo de suprafață şi să ajungem la acele caracteristici umane mai profunde, precum cinstea, încrederea şi grija? În plus, ce se întâmplă dacă o femeie pur şi simplu nu poate fi atrăgătoare, fiindcă pur şi simplu aşa e ea? Asta înseamnă că destinul ei este să nu fie iubită?

Aşa cum am mai menționat, nu toți bărbații au această nevoie de bază de a se simți atraşi de partenera de viață. Se căsătoresc cu femei care le îndeplinesc alte nevoi esențiale. În cazul lui Josh totuşi, el a ales-o pe Brittany fiindcă, în perioada în care se întâlneau, de dinainte de căsătorie, îi îndeplinea această nevoie cât se poate de eficient. Iar Brittany s-a străduit din răsputeri să fie atrăgătoare până în ziua nunții. Dacă voia să se căsătorească cu un bărbat care ar fi acceptat şi o femeie mai grasă, ar fi trebuit să nu slăbească înainte de a îl întâlni.

În afară de faptul că s-a îngrăşat după căsătorie, Brittany a renunțat şi la job. Dar Josh nu s-a plâns niciodată de această schimbare, fiindcă nu simțea nevoia de sprijin financiar – despre care vom discuta, de altfel, în următorul capitol. Îi plăcea să îşi întrețină familia, atâta vreme cât soția lui îi putea îndeplini nişte nevoi emoționale de bază.

Ce s-ar fi întâmplat dacă şi Josh ar fi renunțat la serviciu, aşteptându-se ca Brittany să îl întrețină? L-ar mai fi acceptat ea oare? Acest argument, şi anume că Josh ar fi avut dreptul să demisioneze în condițiile în care ea avea dreptul să ia în greutate, a convins-o într-un final pe Brittany. Şi-a dat seama că dacă el ar fi hotărât să stea acasă şi să fie întreținut de soție, ea personal nu l-ar mai fi acceptat. Singurul motiv pentru care îl iubea necondiționat era acela că îi îndeplinea nişte nevoi emoționale de bază – o condiție esențială ca ea să îl accepte şi să îl placă în continuare.

Aşadar, s-a înscris într-un program de dietă şi exerciții, iar după trei luni a slăbit 18 kilograme. Imediat ce Josh a văzut că tratează problema cu seriozitate, i s-a alăturat şi el. După un an, a ajuns din nou la greutatea pe care o avea în momentul în care se căsătoriseră.

Demersul lui Brittany nu a fost un simplu gest de a-i demonstra lui Josh că îi pasă de el, ci şi o modalitate foarte eficientă de a-şi arăta ei înseşi că îi pasă de ea. Imediat ce a ajuns la greutatea dorită, Josh a fost foarte încântat de rezultat – şi la fel şi ea. Stima

de sine i s-a îmbunătățit foarte mult, ca şi starea de sănătate în general.

Desigur, frumusețea stă în ochii privitorului, iar eu nu încurajez nici o femeie să încerce să arate ca o regină a frumuseții. Vreau doar să le sfătuiesc să arate aşa cum i-ar plăcea partenerului de viață. Ar trebui să încerce să arate precum femeia care era în ziua nunții.

Înseamnă oare că o femeie ar trebui să rămână mereu tânără? Cu siguranță că nu, dar înaintarea în vârstă nu este o scuză să te îngraşi sau să te îmbraci neglijent. Exact aşa a făcut Brittany, iar Josh s-a simțit înşelat.

Povestea celor doi a avut un final fericit, însă altele nu se sfârşesc aşa. Am consiliat deopotrivă femei şi bărbați care au refuzat să îşi îmbunătățească aspectul fizic, ratând şansa de a avea grijă de partenerul de viață, astfel încât acesta să fie şi mai îndrăgostit.

Când ea arată bine, el se simte bine

Un bărbat care are această nevoie, de a avea alături de el o femeie atrăgătoare, se simte bine ori de câte ori se uită la ea. De fapt, la asta se reduce totul atunci când vine vorba despre nevoile emoționale. Atunci când o nevoie emoțională este îndeplinită, individul respectiv se simte împlinit; dacă nu este îndeplinită, se simte frustrat. Unora li se poate părea superficial sau imatur, însă eu personal am descoperit că cei mai mulți bărbați au această nevoie, de a avea o parteneră atrăgătoare, pe care o apreciază foarte tare.

Femeile vor un bărbat care să arate decent şi recunosc uneori că bărbații frumoşi le atrag atenția, dar am descoperit că nu este un criteriu prioritar pentru ele. Este mult mai probabil să se îndrăgostească de bărbați care le îndeplinesc celelalte nevoi emoționale de bază, de exemplu afecțiunea, conversațiile intime, sinceritatea şi deschiderea, suportul financiar şi implicarea în viața familială.

Îmi amintesc de un bărbat supraponderal, chel, cu douăzeci de ani mai în vârstă decât soția lui. Femeia era înnebunită după el şi aveau o viață sexuală foarte activă. Ce vedea la el? Exact despre asta e vorba. În loc să se uite *la* el, se uita în interior, unde descoperise un bărbat cald şi sensibil, atent şi generos, care o iubea la fel de mult. Din punctul ei de vedere, „arăta drăguț"

Era ea mai matură decât bărbatul iubit, care recunoştea că este atras de aspectul ei fizic? Nu, ci pur şi simplu aveau nevoi emoționale diferite. Pentru ea nu conta la fel de mult atracția fizică. Se străduia să arate bine, fiindcă ştia că îl va face fericit. În schimb, el făcea tot ce-i stătea în puteri să îi arate afecțiune, să stea de vorbă mereu şi să îi asigure sprijin financiar.

Orice femeie poate arăta mai bine pentru soțul ei. Există o mulțime de casete, de cărți şi de programe concepute special pentru femei (dar şi pentru bărbați), astfel încât să fie mai suple, să se îmbrace mai stilat, să aibă o coafură frumoasă ş.a.m.d. Când lucrez cu femei care vor să îşi îmbunătățească aspectul fizic, mă concentrez asupra celor cinci laturi majore, despre care vom discuta în continuare.

Secretul pierderii în greutate

În fiecare an apar pe piață noi cărți în care ni se oferă metode „testate" de a pierde în greutate sau de a ne menține la numărul optim de kilograme. Iată cel de-al doilea corolar al lui Harley:

Găseşte un echilibru între aportul de calorii şi mişcare.

Îmi pare rău că nu am propus ceva mai senzațional, care să presupună mai puține eforturi, sau mai intrigant, dar nu există nici un „secret" cu ajutorul căruia să ne supraveghem greutatea. Este nevoie de disciplină – şi aşa au stat lucrurile dintotdeauna.

Consiliez foarte multe femei care pur şi simplu nu mă cred şi care speră în continuare să găsească noi trucuri revoluționare

care să le ajute să își rezolve problemele de greutate cu un efort cât mai mic (sau care țin dietă o vreme, după care revin la vechile obiceiuri şi pun toate kilogramele la loc). Apoi reiau dieta, după care iar eşuează – şi tot aşa, până renunță de tot, ajungând într-un final să aibă o greutate mult mai mare ca la început.

Adevărul este că programele de control al greutății funcționează doar atunci când s-au transformat într-un mod de viață. Organismul uman, inclusiv cel al femeilor, este o maşinărie care consumă combustibil. Când în el intră prea mult combustibil care nu este consumat, este depozitat sub formă de grăsime. Aşadar, dacă vrei să eviți să te îngraşi, trebuie să consumi tot combustibilul care intră în corp. Ca să slăbeşti, trebuie să arzi şi mai mult combustibil.

Evident, combustibilul este ceea ce mănânci – şi el poate fi ars cu ajutorul exercițiilor fizice. O parte din el este consumat doar dacă stai pur şi simplu, dar se arde mult mai mult cu ajutorul mişcării. Dacă faci în mod regulat mişcare, îți poți permite să mănânci mai mult, fiindcă arzi mai mult. Din punctul meu de vedere, este mai uşor să mănânci mai puțin decât să faci mai multă mişcare.

O metodă destul de populară de a ține o dietă este să consumi patru mese de câte trei sute de calorii pe zi, la distanță de patru ore. O masă sănătoasă de trei sute de calorii, semipreparată, poate fi pregătită la microunde – şi poate fi găsită la magazinele alimentare. În momentul în care o femeie îşi limitează aportul de calorii la aceste patru mese pe zi, de obicei pierde cam 1 kilogram pe săptămână dacă nu mai consumă nimic altceva. Majoritatea bărbaților pot mânca cinci asemenea mese pe zi, cu aceleaşi rezultate.

Da, ştiu, crezi că eşti dependentă de mâncare. Însă toată lumea este – am muri de foame dacă nu am mânca. Foamea este o reacție normală atunci când pierdem în greutate tocmai findcă organismul nostru este programat să prevină aşa ceva. Asta nu

înseamnă însă că nu poți mânca mai puțin, ci că uneori, pe parcursul procesului, îți va fi foame. Dacă vei mânca porții mai mici, la distanță de patru ore, îți vei diminua senzația de foame.

Redu la minimum aportul de zahăr şi de grăsimi. Dacă eşti tentat să ronțăi ceva care are multe calorii (înghețată sau chipsuri, de exemplu), nici măcar nu cumpăra aşa ceva. Poate fi singura modalitate de a evita să pierzi controlul. Se poate ca soțul şi copiii tăi să se plângă, dar vor fi la fel de sănătoşi ca tine.

Exercițiile aerobice te vor ajuta să pierzi mai multe kilograme, în timp ce inima şi plămânii tăi vor funcționa optim. Ai nevoie doar de suficient de multă mişcare astfel încât ritmul cardiac să crească cu 60-70% din valoarea maximă timp de 30 de minute pe zi. (Ca să afli care este ritmul tău cardiac maxim, scade vârsta pe care o ai din 220; ca să afli care este ritmul cardiac optim pentru aerobic, înmulțeşte ritmul cardiac maxim cu 0,70.)

Eu şi Joyce avem acelaşi program de dietă şi facem împreună exerciții ori de câte ori este posibil. Ne încurajăm unul pe celălalt să ne controlăm greutatea. Amândoi provenim din familii în care a existat tendința de îngrăşare dincolo de o anumită vârstă, aşa că ne-am propus să evităm un asemenea deznodământ.

Dacă ți-ai propus să slăbeşti şi să te menții, trebuie să adopți un nou stil de viață, să îți supraveghezi alimentația şi să faci mişcare – alături de partenerul tău de viață. Acest lucru înseamnă ca nici el să nu mănânce alimentele care ție îți sunt interzise şi să faceți împreună exerciții fizice. Dacă vă dedicați amândoi acestui stil de viață, există şanse mult mai mari de succes.

Folosirea machiajului

Rose a intrat la mine în birou arătând mai degrabă ca un clovn decât ca o femeie matură, pe picioarele ei. Deşi avea trăsături destul de frumoase, ele erau ascunse undeva sub stratul gros de culori care țipau realmente să atragă atenția. În strădania ei de a fi mai atrăgătoare, greşise: nu apelase la un machiaj care să o avantajeze.

Produsele cosmetice există încă de pe vremea egiptenilor şi, în condiţiile în care această industrie valorează în prezent câteva miliarde de dolari, femeile nu se mai pot plânge că nu au la ce să apeleze. Celor mai multe dintre femeile care nu se machiază sau o fac într-un mod neadecvat le lipseşte iniţiativa de a primi ajutorul de care au nevoie.

Sunt femei care nu au învăţat niciodată să se machieze astfel încât să fie puse în valoare. Ca şi în cazul lui Rose, uneori îmi iau inima-n dinţi şi le sugerez să apeleze la ajutor din partea unui profesionist. Câteodată, în mall-uri se organizează şedinţe de make-up. Evident, totul depinde de priceperea celui care ne oferă sfaturi, dar cei mai mulţi sunt suficient de competenţi. Revistele adresate femeilor publică şi ele articole utile. Am descoperit că machiajul ochilor şi conturarea sprâncenelor sunt, în general, extrem de importante.

Am văzut multe femei care au făcut schimbări semnificative în felul în care arată doar prin faptul că s-au machiat mai frumos. Când femeile singure fac acest gen de schimbare, aproape întotdeauna primesc mai multă atenţie din partea bărbaţilor, care le invită în oraş. Soţii femeilor care fac un efort şi încep să se machieze mai frumos vor aprecia şi vor încuraja schimbarea dacă aceasta a fost făcută pentru ei. Deşi obiectivul tău este acela de a-ţi face bărbatul să fie atras de tine, şi ţie trebuie să îţi placă schimbarea. Nu folosi produsele cosmetice dacă nu te simţi confortabil.

O tunsoare pe placul lui

Foarte multe femei sunt extrem de sensibile la felul în care arată părul lor. Cheltuiesc în fiecare an milioane de lei pe vopseluri, pe loţiuni capilare, pe şampoane şi, în general, pe produse de styling. Eu personal mă întreb de ce şi pentru cine.

Dacă o femeie alocă atât de mult timp şi bani ca să se facă plăcută de bărbatul de lângă ea şi să arate aşa cum îi place, foarte

bine. Dar dacă îi dă voie unui hair stylist să îi facă la păr ceva ce ştie că soţului ei nu îi place, atunci se sabotează singură – atât pe ea, cât şi propria relaţie sau căsnicie.

Un anumit brand de vopsea de păr îşi justifică preţul ridicat al produselor spunându-le femeilor că „merită" Însă este vorba despre mult mai mult: şi soţul tău merită. Dacă lui nu îi place o tunsoare sau o culoare de păr, renunţă la ea. De fapt, cere-i şi lui părerea înainte să faci o schimbare. La urma urmei, ideea este ca el să te considere atrăgătoare.

Aşa stau oare lucrurile? Unele femei vor obiecta. Vor insista că au dreptul să se placă singure sau vor argumenta că li se pare nedrept şi chiar degradant faptul că trebuie să îşi mulţumească soţul într-un asemenea fel.

Nu încurajez femeile să accepte fără să comenteze o coafură care nu le place. Evident că trebuie să fie mulţumite de felul în care arată şi să se simtă atrăgătoare. Dacă soţului îi place un lucru pe care soţia nu îl poate tolera, este indicat să se apeleze la o negociere. În condiţiile în care există atât de multe stiluri de coafură, cu siguranţă că pot găsi unul care să le placă amândurora.

Tunsoarea, ca orice altceva, te poate ajuta să faci depuneri mai mari în Banca de iubire. Dacă o soţie înţelege faptul că soţul ei are nevoie de o parteneră atrăgătoare, atunci ea se va strădui alături de el să atingă acest scop. Din experienţa mea, există şanse mari să descopere că bărbatul de lângă ea are gusturi destul de bune.

Importanţa vestimentaţiei corecte

Există o zicală veche care ne spune că „haina îl face pe om". În zilele noastre, hainele reprezintă ambalajul unei femei. Acest ambalaj poate flata şi amplifica sentimentele transmise – sau dimpotrivă. Ca şi în cazul cosmeticelor şi al coafurii, se aplică acelaşi principiu: îmbracă-te astfel încât să fii atrăgătoare pentru soţul tău şi tu să te simţi confortabil cu felul în care arăţi.

Moda vine şi pleacă şi, în doar câţiva ani, un anumit stil vestimentar poate ajunge să ţi se pară ridicol. În ciuda faptului că

designerii se străduiesc să fie creativi, există o regulă predominantă: în momentul în care hainele de damă nu li se mai par atrăgătoare bărbaților, ele se demodează.

O femeie ar trebui să acorde o atenție la fel de mare (dacă nu şi mai mare) felului în care se îmbracă prin casă sau pijamalelor. Noaptea, când se bagă în pat, se îmbracă exclusiv pentru soțul ei. Dacă îşi va trage pe ea un tricou vechi şi îşi va întinde cremă pe față, nu va reuşi decât să îl îndepărteze. Dacă se îmbracă cu o pijama ponosită, fiindcă „nu o vede nimeni", va rata o ocazie esențială. O vede o persoană importantă şi specială, aşa că de ce să nu se îmbrace cu ceva atrăgător? Bărbatul de lângă ea cu siguranță va aprecia.

Igiena personală

Sincer să fiu, nu prea am consiliat femei care să fi avut nevoie de ajutor în ceea ce priveşte igiena personală, dar bărbați da. Dat fiind că uneori nevoia de a avea un partener de viață atrăgător este pregnantă pentru o femeie, vom aborda în acest capitol şi problema igienei.

Kent se ocupa de agricultură; ajunsese să aibă un succes fulminant şi mai multe milioane în cont. Când a cerut-o de soție pe Jessica, pentru ea a contat foarte mult că este bogat. Era un tip decent, singur de multă vreme, care nu prea acorda atenție aspectului fizic. Jessica credea că poate trece peste asta şi să îl iubească pentru calitățile lui interioare – dar şi pentru bani. După ce s-au căsătorit, totuşi, a descoperit că nu poate depăşi această problemă.

Fiindcă Jessica refuza să facă dragoste cu el, găsind diverse scuze, Kent s-a gândit că un terapeut l-ar putea ajuta.

„Pur şi simplu nu pot face sex cu el", mi-a explicat ea. „Când ne-am căsătorit, credeam că voi fi mai atrasă de el, dar lucrurile s-au înrăutățit de fapt. Probabil că va divorța, dar tot nu pot face asta."

În momentul în care Kent a intrat în birou la mine, mirosul lui m-a dat pe spate! Mestecase tutun, care îi rămăsese şi pe dinți. Părul îi stătea vâlvoi, iar hainele îi arătau de parcă dormise îmbrăcat. Mai apelaseră la mine şi alți bărbați care aveau probleme legate de curățenie, dar Kent întrecea orice mi-aş fi putut imagina.

„Nu-i place să facem dragoste", mi-a explicat el problema.

Eu eram de altă părere. „Cred că te pot ajuta", i-am răspuns, „dar trebuie să faci tot ceea ce îți recomand. În câteva săptămâni problema ta se va rezolva."

I-am trasat următoarele sarcini:

1. Să facă duş în fiecare dimineață şi în fiecare seară.
2. Cu ajutorul Jessicăi, să îşi reînnoiască garderoba. Să o lase pe ea să îi aleagă hainele pe care le va îmbrăca în fiecare zi. Să nu poarte îmbrăcămintea pe care a avut-o şi în ziua anterioară decât dacă a fost spălată.
3. Să meargă la dentist şi să îşi repare dantura. Să nu mai mestece tutun în prezența Jessicăi şi să se spele pe dinți înainte să fie cu ea.
4. Să se pieptene şi să se bărbierească în fiecare dimineață înainte de micul dejun.

A fost destul de dificil pentru Kent. Era obişnuit să stea şi mai multe săptămâni până să îşi facă un duş. Purta aceiaşi pantaloni şi tricou în fiecare zi şi nu mai fusese la stomatolog din adolescență. Dar a fost de acord cu recomandările mele şi m-a crezut când i-am spus că relația sexuală cu Jessica se va îmbunătăți mult.

I-am dat de lucru şi Jessicăi: să îi cumpere haine lui Kent, să aleagă lucruri pe care să le poarte zilnic şi să verifice dacă are haine curate. De asemenea, am întrebat-o dacă ar fi dispusă să facă dragoste cu el în fiecare zi, timp de o săptămână după ce şi-a terminat de îndeplinit sarcinile.

Am stabilit că da, iar Kent s-a dus la dentist şi şi-a cumpărat o mulțime de haine. Și-a respectat promisiunile, iar Jessica pe ale ei. În condițiile în care dantura îi era impecabilă şi avea haine curate, Jessica a făcut dragoste cu el timp de o săptămână, în fiecare zi.

La următoarea noastră întâlnire, abia dacă l-am mai recunoscut pe Kent. Ce transformare uluitoare! Și se şi țineau de mână în sala de aşteptare. Singuri, fără să îi sfătuiesc eu, făcuseră o înțelegere pe termen lung: ea să fie de acord să facă dragoste cu el în condițiile în care va avea grijă tot timpul să fie curat. Problemele de natură sexuală dispăruseră.

Mai mult ca sigur că nu au făcut dragoste zilnic de atunci înainte, însă amândoi erau mulțumiți de noua compatibilitate sexuală. Kent a învățat astfel o lecție foarte importantă despre Jessica. Deşi la început ea voia să se convingă că aparențele nu sunt importante şi că îl va iubi în ciuda aspectului său, schimbările pe care le-a făcut în ceea ce priveşte igiena personală i-au dovedit că nevoia de a avea un soț atrăgător era mai mare decât fusese dispusă să recunoască.

Problemele de igienă ale celor mai mulți bărbați nu sunt atât de extreme precum cele ale lui Kent, dar chiar şi cele minore pot avea un efect devastator asupra partenerelor de viață, mai ales în timpul relațiilor sexuale. O femeie îşi doreşte o apropiere fizică de bărbatul pe care îl iubeşte, în special dacă el arată şi miroase bine.

Cât este de important să profiți la maximum de ceea ce ai

Dacă încă nu eşti convins că aspectul fizic este un obiectiv important, gândeşte-te la ce anume înseamnă să fii atrăgător la exterior: mai exact, că înfățişarea ta face o altă persoană să se simtă mai bine. Prin felul în care arăți îndeplineşti o nevoie emoțională. Oamenii pot fi atrăgători în mai multe feluri. Cei care au o personalitate plăcută pot îndeplini şi ei o nevoie emoțională, însă de

cele mai multe ori dragostea lor este amplificată de calitatea conversației sau de afecțiune, nu de aspectul fizic. În realitate, de fiecare dată când cineva ne îndeplineşte nevoile emoționale, considerăm că acea persoană este atrăgătoare. Dacă atracția fizică îndeplineşte o nevoie emoțională a partenerului tău de viață, atunci de ce să o ignori? De ce să nu amplifici dragostea de fiecare dată când ai o şansă?

Pentru unele femei (ca şi în cazul lui Brittany, despre care am discutat la începutul capitolului), posibilitatea de a deveni atrăgător din punct de vedere fizic pare de neatins. Ele cred în mitul conform căruia unele femei s-au născut cu sex appeal, în timp ce altele nu. Pot descoperi însă adevărul celui de-al treilea corolar al lui Harley:

Ca să fii mai atrăgător trebuie să ştii ce să faci cu ceea ce ai deja.

Orice femeie va avea de câştigat dacă îşi va evalua fiecare aspect al imaginii pe care o proiectează – postura, coafura, hainele, gesturile, machiajul, greutatea ş.a.m.d. Îi poate cere părerea partenerului de viață şi, dacă este posibil, să ceară sfatul specialiştilor sau prietenilor de încredere. Abia după aceea ar trebui să decidă dacă este nevoie de o schimbare şi să îşi stabilească obiective realiste astfel încât să reuşească. Unii au nevoie de o singură săptămână să îşi ducă scopurile la bun sfârşit, în timp ce altora le va lua câțiva ani. Într-un final însă, transformarea respectivă îi va schimba viața – evident, în bine.

Lydia, o pacientă de-a mea care suferea de depresie, mi-a demonstrat cât de mult poate avea de câştigat o femeie de pe urma faptului că îşi îmbuntățeşte aspectul fizic. Această femeie deosebit de inteligentă şi de încântătoare voia să cunoască un bărbat de acelaşi nivel cu ea, dar nu acorda deloc atenție felului în care arăta. I-am reamintit cât de important este pentru bărbați să aibă

lângă ei o femeie care să arate bine. Evident, acest aspect nu se număra printre nevoile ei emoționale – ei nu prea îi păsa cum arată cel cu care se întâlnește. Exista însă o posibilitate mai mare ca bărbatul visurilor ei să aibă nevoie de o soție care să arate bine – așa că dacă voia să atragă un asemenea bărbat, trebuia să țină cont și de această nevoie.

A avut nevoie de șase luni să treacă printr-o adevărată metamorfoză. La final, Lydia era o femeie deosebit de atrăgătoare. A început să cunoască potențiali parteneri, cu care ieșea în oraș. A scăpat complet de depresie, așa că nu a mai avut nevoie de serviciile mele.

Când ne-am întâlnit ultima dată, i-am reamintit să nu facă aceeași greșeală ca Brittany – să depună toate eforturile ca să arate bine astfel încât să atragă un bărbat lângă ea, iar după aceea să se neglijeze. Lydia știa că schimbările pe care le făcuse la ea astfel încât să își găsească pe cineva trebuie să fie permanente, fiindcă nevoia emoțională pe care o putea îndeplini prin faptul că afișa un aspect fizic atrăgător avea să continue să existe și după căsătorie.

Dacă știi deja cum să îți faci soțul să se simtă mai bine, de ce nu ai depune eforturi în continuare, indiferent de ceea ce presupune? De foarte multe ori aspectul fizic al femeii este ingredientul esențial în succesul unei căsnicii. Orice doamnă care ignoră această idee, indiferent de motiv, riscă un dezastru. Este valabil și pentru bărbați. Modificările legate de aspectul fizic pe care le-am văzut la pacienții mei nu numai că au îndeplinit nevoile emoționale ale partenerilor de viață, dar i-a făcut pe ei înșiși să se simtă mai bine. I-au ajutat să aibă mai mult succes în afaceri și le-au îmbunătățit mult starea de sănătate. Efectele acestor eforturi își fac simțită prezența și în alte laturi în afară de căsnicie.

În momentul în care femeia vede reacția partenerului de viață la faptul că arată mai bine, știe că a luat o decizie corectă, fiindcă i-a îndeplinit una dintre nevoile de bază, iar el va simți că o iubește mai mult pe zi ce trece.

Întrebări pentru ea

1. Iei în serios nevoia soțului tău de a te considera atractivă? Dacă nu, de ce?
2. În cea mai mare parte a timpului, soțului tău îi place cum arăți? Dar ție?
3. Cât de multă atenție acorzi felului în care arăți? Cum arată fața ta? Folosești produsele cosmetice astfel încât să te avantajeze? Îți schimbi tunsoarea periodic astfel încât să îți mulțumești soțul oferindu-i puțină varietate?

Întrebări pentru el

1. Ești dispus să admiți că atractivitatea fizică este una dintre nevoile tale emoționale de bază în căsnicie? Dacă nu, de ce?
2. Soția ta nu a mai acordat atenție felului în care arată după ce v-ați căsătorit? Îți place cum arată sau doar pretinzi acest lucru?
3. Dacă soția ta ți-ar spune că e dispusă să se schimbe, ce anume i-ai cere să modifice? De ce?

Reflectați împreună

1. Așezați-vă amândoi pe o canapea cu un album mai vechi de fotografii – de exemplu cel din perioada în care nu erați căsătoriți sau cu pozele de la nuntă. Comparați felul în care arătați atunci cu cel în care sunteți acum. Este nevoie să faceți anumite schimbări? În ce sens?
2. Împărtășiți-vă unul altuia răspunsurile, cu respect și sinceritate.
3. Cum îți poți ajuta partenerul de viață să devină mult mai atractiv pentru tine din punct de vedere fizic?

9

Ea are nevoie de suficient de mulți bani astfel încât să aibă o viață confortabilă – suportul financiar

Taylor făcea parte dintr-o familie americană din clasa medie-superioară. Absolvise o universitate de stat, mai exact istorie şi artă, şi tot acolo îl cunoscuse şi pe Jon, cu care se căsătorise până să termine facultatea.

Jon a terminat cursurile şi şi-a luat o diplomă în master, în arte frumoase. La absolvirea facultății, nu şi-a putut găsi însă de lucru conform pregătirii pe care o deținea. A încercat să intre pe piața dealerilor de artă, dar competiția era acerbă. La doi ani după absolvire, nu avea încă un job cu normă întreagă. Îşi ocupa timpul cu pictura şi desenele, dar nu câştiga mare lucru şi, oricum, nu avea un venit regulat. În primii şase ani de căsnicie, nu a reuşit să aibă un loc de muncă mai mult de şase luni.

În consecință, Taylor s-a angajat cu normă întreagă ca recepționer, astfel încât să poată trăi decent. Voia să aibă copii, însă era de părere că nu aveau mijloace financiare suficiente. Locuiau într-un apartament modest. Nu prea le rămâneau niciodată bani şi aveau doar o singură maşină.

Taylor avea la serviciu câțiva colegi mai tineri pe posturi de conducere, care începuseră să avanseze în carieră. I se păreau minunați, îmbrăcați tot timpul la patru ace, în costume de câteva mii de dolari. Unii dintre ei câştigau deja de câteva ori mai mult decât ar fi putut obține Jon vreodată.

Alan era unul dintre aceşti manageri – şi îi plăcea foarte mult de Taylor. De mai multe ori îl ajutase să încheie nişte contracte, tocmai datorită faptului că interacționa foarte bine cu clienții – atât prin telefon, cât şi față în față. Acest lucru a motivat-o să lucreze cu el din ce în ce mai mult – aşa că, din când în când, bărbatul se oprea la ea la birou doar ca să mai stea puțin de vorbă. Cu cât ajungea să o cunoască mai bine, cu atât o plăcea mai mult.

În timpul acestor conversații, Alan o auzea adesea pe Taylor spunând lucruri de genul: „Îmi pare atât de rău pentru Jon. E foarte bun la ceea ce face, dar pentru un artist e greu să-şi găsească un job stabil." Într-o zi, aflându-se la capătul puterilor, a început să plângă.

„Taylor!..." Vocea lui transmitea mai degrabă compasiune, nu faptul că era alarmat.

„Nu cred că Jon va câştiga vreodată mulți bani", a suspinat ea. „Nu vom avea niciodată nimic."

„Poate că nu e treaba mea, dar Jon are o viață frumoasă", i-a sugerat Alan. „Îşi petrece toată ziua făcând ceea ce-i place, artă, în timp ce tu îl susții. Dacă nu s-ar fi căsătorit cu tine, ar fi muncit ca noi, ceilalți. Nu cred că e corect față de tine."

Taylor a început să se gândească: „Jon se foloseşte de mine! Face ceea ce-i place, în timp ce eu îl întrețin. Dacă i-ar păsa de mine, ar renunța la artă şi şi-ar găsi un job din care să ne putem întreține." Din acel moment a început să adune din ce în ce mai multe frustrări, gândindu-se că era prinsă într-un soi de capcană.

În timp, Taylor şi Alan au devenit buni prieteni. Au început să vorbească despre vânzări, mai întâi la birou, din când în când, apoi în pauzele de cafea, pentru ca într-un final să iasă împreună la prânz. Lui Taylor îi aducea aminte de tatăl ei, care şi el fusese

om de afaceri – unul ambiţios şi prosper. Cu cât ajungea să îl cunoască mai bine pe Alan, cu atât simţea mai mult că a greşit căsătorindu-se cu Jon.

În mod previzibil, prietenia lor s-a transformat într-o relaţie. Într-un weekend în care Jon plecase din oraş pentru un interviu în vederea obţinerii unui post de profesor cu jumătate de normă, Alan a invitat-o pe Taylor pe vasul lui de croazieră – momentul în care cei doi au şi făcut dragoste pentru prima dată.

Jon nu a obţinut postul, iar Taylor începuse deja să se gândească că ar putea fi nevoită să se mute departe de Alan astfel încât soţul ei să se poată angaja în altă parte. Sau, mai rău, că Jon ar putea descoperi că are o aventură. Pentru a evita toate aceste perspective neplăcute, a înaintat cererea de divorţ. Un an mai târziu se căsătorea cu Alan.

Femeile se căsătoresc pentru bani?

Există o mulţime de bancuri despre femei care se căsătoresc cu diverşi bărbaţi pentru banii lor, însă, din experienţă, am învăţat să nu tratez această tendinţă în glumă. În realitate o femeie chiar se mărită cu un bărbat pentru banii săi – şi chiar îşi doreşte ca el să câştige cel puţin suficienţi bani cât să se întreţină *singur*.

Îmi aduc aminte că am discutat la un moment dat cu o femeie care avea o problemă asemănătoare cu a lui Taylor. Căsnicia ei nu mergea pe roze, fiindcă soţul ei avea un salariu destul de mic. Femeia insista însă că nu va recurge niciodată la divorţ ca să rezolve problema.

„Don e un bărbat fidel şi afectuos. Nu aş fi niciodată atât de egoistă şi de nepăsătoare încât să îl părăsesc doar fiindcă nu câştigă suficienţi bani."

„Am înţeles", i-am răspuns eu. „Întotdeauna ai avut această părere?"

„Sigur că da! Ai da dovadă de un egoism ieşit din comun să părăseşti pe cineva doar fiindcă nu are un venit îndestulător."

Olivia părea convinsă de ceea ce spune şi mi-a dat de înțeles că aşa va fi şi pe viitor. Două săptămâni mai târziu, a absentat de la întâlnirea noastră, fiindcă depusese la tribunal cererea de divorț şi îi era ruşine să îmi spună. După finalizarea divorțului, s-a căsătorit cu un bărbat care câştiga mult mai mult decât fostul ei soț.

De ce respingea Olivia atât de înverşunat ideea divorțului în condițiile în care, într-un final, nu era chiar aşa de dedicată căsniciei? În realitate, comportamentul ei nu era unul neobişnuit. Lucrez cu foarte multe persoane care îmi spun pe un ton ferm anumite lucruri şi care în cele din urmă ajung să facă cu totul şi cu totul altceva decât ceea ce susțineau cu tărie până atunci. Sunt de părere că în sufletul Oliviei s-a purtat o luptă destul de înverşunată, între valorile în care credea şi nevoia de suport financiar. Această nevoie incredibil de puternică de a avea bani să trăiască decent a fost mai mare decât angajamentul şi intențiile bune.

În ultimii cincizeci de ani, am fost martori la o revoluție pe piața muncii. La începutul carierei mele de psiholog, bărbații dominau clar acest domeniu. În grupa de douăzeci şi cinci de doctoranzi erau doar două femei. În prezent, sfera psihologiei este dominată de femei. Iar această schimbare nu a afectat doar profesia mea. Per total, numărul femeilor îl depăşeşte pe cel al bărbaților în cele mai multe domenii, reprezentând majoritatea celor care muncesc.

Aşadar, ai putea crede că schimbarea culturală care a permis femeilor să intre pe piața muncii a adus după sine modificări şi în ceea ce priveşte nevoia femeii de susținere financiară. La prima vedere, lucrurile nu au stat chiar aşa.

Ca să mă conving dacă femeile chiar se căsătoresc pentru bani, din când în când le pun cuplurilor o întrebare: „Dacă, chiar înainte de a vă căsători, partenerul de viață v-ar anunța că nu ar trebui să vă aşteptați să câştige mult, ați renunța la relație? Să ridice mâna cei care s-ar căsători şi în aceste condiții.“ În timp ce majoritatea bărbaților ridică mâna în sus, în cazul femeilor acest

lucru se întâmplă foarte rar – tocmai fiindcă cele mai multe femei se aşteaptă ca soţii lor să le întreţină. Ele au în continuare nevoia de suport financiar.

Resentimente vizavi de faptul că *sunt nevoite* să muncească

Cele mai multe femei se aşteaptă ca partenerii lor de viaţă să lucreze astfel încât să câştige suficienţi bani pentru a-şi întreţine familia. De foarte multe ori femeile îmi spun că le displace profund faptul că *sunt obligate* să muncească. Cele cu care stau de vorbă de obicei îşi doresc de cele mai multe ori să aleagă singure între carieră şi viaţa de casnică – uneori dorindu-şi o combinaţie între cele două. Vor adesea să stea acasă când sunt mai tinere şi copiii sunt mai mici. Ulterior, când aceştia mai cresc, îşi doresc să meargă la serviciu şi să aibă o carieră.

Cu toate acestea, realitatea ne arată că, în ziua de astăzi, femeile trebuie să lucreze pentru a contribui la veniturile familiei, chiar dacă au copii mici. Soţii lor pur şi simplu nu pot asigura de unii singuri toţi banii necesari unui trai decent.

Aş vrea să se înţeleagă foarte clar faptul că nu sunt împotriva femeilor care îşi doresc să aibă o carieră şi nici a celor care aleg să urmeze această cale chiar de la început. Fiica mea şi-a obţinut doctoratul şi este psiholog licenţiat. A lucrat în toată perioada în care fetele ei erau mici. Sunt foarte mândru de realizările ei, iar ea este extrem de fericită de rolul ei deopotrivă de psiholog, pe de o parte, şi cel de mamă şi soţie, pe de altă parte. Şi la fel este şi soţul ei.

Aş dori, mai degrabă, să subliniez faptul că multe femei ar trebui să poată alege dacă lucrează sau nu începând din momentul în care au copii. Dacă aleg o carieră, banii pe care îi câştigă nu ar trebui cheltuiţi pe întreţinerea de bază a familiei. Mai simplu spus, multe familii trebuie să înveţe cum să trăiască cu ceea ce câştigă bărbatul într-o săptămână normală de lucru.

Dacă un cuplu poate să înfrunte cu stoicism situația şi să îşi stabilească un nivel de trai realist, de nivel inferior, atunci acest lucru îi oferă bărbatului posibilitatea de a-şi stabili obiective economice realiste legate de nevoile financiare de bază ale familiei. Dar atât timp cât soția continuă să muncească astfel încât, alături de soțul ei, să îşi poată cumpăra o casă mai mare, o maşină mai impunătoare şi să cheltuiască mai mulți bani, ce rost ar avea să îşi mai reducă cheltuielile?

Îmi dau seama perfect de faptul că ceea ce spun aici se poate să nu fie pe placul multora. Mulți mă vor considera lipsit de realism. Nu ştiu eu oare faptul că un cuplu nu poate trăi azi dintr-un singur salariu? Nu, chiar nu ştiu acest lucru – şi mă voi explica pe parcursul acestui capitol. Ştiu însă sigur că o familie *poate* trăi dintr-un singur salariu şi îți voi arăta şi cum este posibil aşa ceva. Vreau doar să accentuez faptul că există multe femei a căror nevoie de sprijin financiar este extrem de profundă şi că această nevoie chiar ar trebui luată în serios. Cei mai mulți bărbați nu au această nevoie. Doar foarte rar soțul se simte bine în condițiile în care este întreținut de partenera de viață. Dacă din salariul său sunt achitate facturile, probabil că se simte împăcat cu ideea că soția lui câştigă puțin sau chiar deloc. În schimb, am întâlnit foarte puține femei care să fie sincer mulțumite de un soț care nu câştigă mare lucru.

Există şi persoane foarte bine intenționate care, prin prisma faptului că susțin drepturile femeilor, le îndeamnă pe acestea să lucreze, considerând că este un drept al lor şi, totodată, un privilegiu. Cu toate acestea, nu iau în calcul faptul că o femeie are şi dreptul sau privilegiul de a fi casnică şi mamă cu normă întreagă. Uneori, cei care susțin că o femeie ar trebui să aleagă cariera nu reuşesc să înțeleagă şi nevoia acesteia de a fi mamă. Eu personal sunt de părere că femeia ar trebui să aibă dreptul să aleagă între carieră şi statutul de casnică. Atunci când partenerul de viață

(sau altcineva) alege pentru ea, ajunge să fie într-un fel sau altul privată de împlinirea aceea pe care i-o poate da o căsnicie fericită.

Bugetul – factorul esențial

Fiecare familie trebuie să stabilească foarte clar ce anume își poate permite. Unele cupluri consideră că bugetul este un „rău necesar". Mie îmi place să cred că este un „bun necesar" și le recomand tuturor celor care apelează la mine pentru consiliere să își facă așa ceva. Am mereu de-a face cu tot felul de cupluri care nu vor să cheltuiască mai mult decât își pot permite.

Bugetul te ajută să descoperi cât anume costă calitatea vieții. Pentru a înțelege mai bine ce fel de viață îți poți permite, eu personal îți recomand să întocmești trei bugete: unul care să cuprindă lucrurile de care ai *nevoie*, unul cu lucrurile pe care ți le *dorești* și altul cu lucrurile pe care ți le poți *permite*.

Bugetul referitor la *nevoi* ar trebui să includă costul aferent traiului de zi cu zi, al produselor și serviciilor fără de care nu te-ai simți confortabil.

Bugetul referitor la *dorințe* include costul tuturor nevoilor și dorințelor tale – cele care îți aduc o bucurie specială – evident, vorbim aici despre unele realiste, nu de vile de sute de metri pătrați sau de limuzină cu șofer la scară, dacă aceste lucruri ți-ar depăși cu mult nivelul veniturilor.

Bugetul *disponibil* se referă practic la venitul tău și ar trebui să includă mai întâi de toate costul bugetului aferent nevoilor. Dacă ți-au mai rămas bani după ce ai acoperit nevoile elementare, în acest buget sunt incluse ulterior cele mai importante dorințe, până la punctul în care cheltuielile sunt egale cu veniturile.

Pentru a analiza aceste bugete în contextul nevoii de suport financiar, recomandarea mea este ca doar veniturile soțului să fie folosite în bugetul aferent nevoilor. Cu alte cuvinte, dacă venitul său este suficient pentru a acoperi toate nevoile familiei, atunci, prin definiție, el a îndeplinit nevoia soției sale de suport financiar.

Fără aceste bugete, există riscul ca succesul său, legat de faptul că îşi poate întreţine familia, să nu fie observat de partenera de viaţă.

În bugetul dorinţelor sunt incluse ambele venituri – ale soţului şi ale soţiei. Dacă cele două venituri combinate acoperă toate nevoile şi dorinţele, atunci este în regulă. Însă în momentul în care costul nevoilor şi al dorinţelor depăşeşte cele două venituri reunite, atunci în bugetul disponibil nu vor mai fi luate în calcul dorinţele care nu au prioritate, asta în condiţiile în care nevoile sunt acoperite din venitul bărbatului, iar dorinţele pe care şi le pot permite să şi le îndeplinească pot fi acoperite din venitul femeii. Aceste trei bugete subliniază foarte clar faptul că venitul soţiei ajută familia să îşi îmbunătăţească nivelul de trai, inclusiv să îşi îndeplinească dorinţe care trec mult dincolo de nevoile de bază.

Unele femei îşi doresc să muncească doar pentru provocările pe care i le oferă o carieră, iar altele doar ca să nu mai stea cu cei mici. Indiferent însă de motiv, dacă venitul soţului sprijină nevoile de bază ale familiei, soţia nu mai lucrează ca să se întreţină pe ea sau pe familia ei. Există posibilitatea să ajungă la concluzia că ar putea avea o viaţă mai bună din punct de vedere calitativ dacă *nu* lucrează atât de mult. Probabil că nu va avea la fel de mulţi bani, dar are mai mult timp pentru ea şi pentru familia ei.

Am fost uimit de numărul mare de femei care aveau o relaţie mult mai bună cu partenerii lor de viaţă în momentul în care şi-au dat seama că din veniturile acestora erau acoperite nevoile de bază ale familiei lor. Inventarul de Suport Financiar, prezentat în Anexa D, te va ajuta să creezi un buget al nevoilor, un buget al dorinţelor şi bugetul disponibil.

Poate bărbatul să câştige mai mult?

Ce se întâmplă însă când venitul soţului nu este suficient încât să acopere nevoile şi cheltuielile familiei? Nu foarte multe femei iau în considerare opţiunea de a avea un nivel de trai mai scăzut. Oricât de mult le-ar displăcea să se angajeze, se poate să prefere

această variantă decât să renunțe la niște lucruri cu care s-au obișnuit.

Am întâlnit nenumărate cupluri care au căzut în această capcană. Soțul muncea pe brânci, ajungând obosit acasă în fiecare seară, fără să aibă însă şi un salariu suficient. Soția se confruntă cu o dilemă: să fie nefericită în timp ce se străduieşte totuşi să acopere diferența de bani care le lipseşte sau să fie nefericită în timp ce se confruntă cu ceea ce ea consideră o calitate inacceptabilă a vieții. Depunerile ei în Banca de iubire scad considerabil. „Cât mai pot rezista?", se întreabă ea.

Am un sentiment de compasiune pentru bărbații aflați într-o asemenea situație, care fac tot ce le stă în puteri, dar cu toate acestea nu pot îndeplini nevoile partenerei de viață, mai exact cele referitoare la suport financiar. Există oare vreo soluție pentru acest tip de impas? Trebuie să facă cumva să câştige mai mult fără să sacrifice din timpul acordat familiei. Poate încerca să obțină o mărire de salariu sau să îşi găsească alt job, la care să fie mai bine plătit. Sau să îşi schimbe pur şi simplu cariera – ceea ce nu e foarte plăcut. Următoarea poveste ilustrează modul în care unul dintre cuplurile cu care am lucrat a rezolvat o asemenea problemă.

În momentul în care Sean şi Mindy au apelat la mine pentru consiliere, cariera lui Sean ajunsese într-un punct de plafonare. Avansase la nivelul maxim raportat la compania în care lucra. Inițial m-am întâlnit cu Mindy, care pur şi simplu a izbucnit în lacrimi. „Presupun că n-ar trebui să am sentimentul ăsta, dar am început să nu-l mai respect pe Sean. Câştigă cât să ne putem plăti facturile şi vrea să mă angajez ca să avem mai mulți bani şi pentru restul. Copiii însă sunt foarte mici, aşa că nu prea aş vrea să mă întorc la serviciu."

„Ce-ar fi să vă reduceți cheltuielile?", am întrebat eu.

„Din punctul meu de vedere mai jos de-atât nu se poate. Bănuiesc că nu ne putem permite să întreținem o casă aşa de mare,

dar locuim deja aici. Şi nici fără a doua maşină nu ne putem descurca. Stăm prea departe de oraş şi nu pot să rămân singură acasă cu cei mici fără să mă pot deplasa."

Mi-am dat seama că nu are rost să discut cu Mindy ca să o conving să mai renunțe puțin la pretenții, aşa că mi-am jucat cealaltă carte din mânecă. „Poate că Sean ar putea câştiga mai mult dacă şi-ar termina studiile – parcă mi-ai zis că mai are doi ani de făcut. Ai fi dispusă să te angajezi ca să-l ajuți?"

„Da, cred că da – fiindcă n-o s-o fac toată viața", a fost răspunsul ei. „Voi discuta cu Sean să văd ce părere are."

În câteva săptămâni, Sean şi Mindy rezolvaseră problema. Ea îşi găsise un job cu normă întreagă, iar şefii îi permiseseră lui Sean să lucreze part time, astfel încât să se poată înscrie din nou la facultate şi să îşi ia diploma.

Noul lor plan le-a permis să îşi salveze căsnicia. Mindy era mulțumită să îl vadă pe Sean că încearcă să investească în el astfel încât la un moment dat să poată câştiga mai mult, aşa că nu o deranja să se sacrifice puțin, mai ales că ştia că nu va fi ceva permanent. Ironia a făcut ca lui Mindy să înceapă să îi placă ceea ce făcea, aşa că a continuat să lucreze şi după ce Sean a absolvit facultatea şi a început să aibă suficienți bani astfel încât să îşi întrețină familia. În cele din urmă, a reuşit să ajungă să îşi respecte soțul *şi* să aibă o viață profesională împlinită.

Dacă venitul bărbatului este realmente insuficient, ar trebui să încerce să îşi dezvolte şi alte abilități profesionale. În perioada în care el urmează un curs, familia poate avea temporar un nivel de trai mai scăzut, soția se poate duce la serviciu – sau pot fi adoptate ambele variante. Am descoperit că cele mai multe femei sunt dispuse să îşi reducă cheltuielile şi să se angajeze pentru a-şi sprijini familia, dacă asta este o soluție *temporară* pentru a depăşi o situație de criză financiară. Acest sacrificiu de moment se poate dovedi un factor esențial la întărirea afecțiunii între cei doi membri ai cuplului. Când soțul şi soția depun deopotrivă eforturi

pentru îndeplinirea unui obiectiv comun, există şanse mult mai mari ca interesele lor să se suprapună; în plus, vor fi şi mult mai interesaţi unul de celălalt. Pe scurt, cei doi se transformă într-o echipă câştigătoare; iar cei care joacă în aceeaşi echipă se iubesc şi se respectă unii pe ceilalţi.

Cum să trăieşti cu o mie de dolari pe lună

Prin prisma faptului că am consiliat atât de multe cupluri precum Sean şi Mindy, am ajuns să îmi dau seama cu adevărat cât de puţin costă să fii fericit. Ca măsură pe termen scurt, în timp ce se află la facultate, cuplurile învaţă să îşi reducă cât pot de mult cheltuielile. Odată ce au adoptat aceste schimbări, de cele mai multe ori sunt pur şi simplu uimiţi să vadă ce satisfacţie au în condiţiile în care au reuşit să se descurce cu sume destul de mici.

Când i-am cunoscut prima dată pe Sarah şi pe Jim, erau oarecum în derivă şi păreau să aibă probleme financiare serioase. Amândoi lucrau cu normă întreagă, însă lucrurile pe care şi le cumpărau păreau să nu le aducă mare satisfacţie. Ajunseseră să fie dependenţi de alcool şi de droguri, renunţaseră la valorile morale şi păreau să se îndrepte către autodistrugere.

Când au venit pentru prima dată la mine, i-am convins că amândoi au nevoie de o nouă direcţie în viaţă şi că un bun punct de plecare l-ar fi reprezentat înscrierea la facultate. Aveau o singură problemă – erau obişnuiţi să trăiască din veniturile pe care le câştigau amândoi, mai exact nouă mii de dolari pe lună, ceea ce n-ar mai fi putut face în condiţiile în care s-ar fi dus la cursuri.

Le-am sugerat o condiţie radicală. „Aţi trăit vreodată dintr-o mie de dolari pe lună?", i-am întrebat.

S-au uitat unul la celălalt şi au început să râdă. „Nimeni *nu poate* trăi cu o mie de dolari pe lună", mi-a răspuns Jim.

„Hhmmm... ba din contră, cei mai mulţi oameni din lume trăiesc cu mai puţin de jumătate din această sumă. Se poate chiar să vi se pară interesant să experimentaţi şi să vedeţi cum se descurcă toate aceste persoane."

Cei doi au plecat în ziua aceea de la mine din birou zâmbind neîncrezători, dar plantasem deja ideea. Abia după câteva săptămâni au luat o decizie. Sunt sigur că, într-un fel sau altul, aveau senzația că experimentul s-ar fi transformat într-un fel de acțiune caritabilă. Într-un final, am stabilit împreună următorul buget:

Utilități	400 de dolari
Mâncare	200 de dolari
Îmbrăcăminte	100 de dolari
Diverse urgențe	300 de dolari
Total	1.000 de dolari

Au închiriat o singură cameră cu o chicinetă, în apropiere de universitatea la care învățau. Fiindcă îşi vânduseră maşinile, călătoreau cu autobuzul sau mergeau cu bicicleta la serviciu şi la şcoală. Cumpărau mâncare mai ieftină, dar hrănitoare. Hainele şi le achiziționau de la un magazin unde se vindeau diverse articole în scop caritabil, de unde îşi luaseră, de altfel, şi mobila. Banii pe care îi obținuseră pe maşini şi pe lucrurile de care nu mai aveau nevoie îi depuseseră într-un cont de economii la bancă.

Fiecare lucra doar 15 ore pe săptămână ca să câştige cei o mie de dolari de care aveau nevoie. Uneori strângeau chiar şi mai mult, dar stabiliseră să nu cheltuiască nimic în plus. Nu îşi mai permiteau să cumpere droguri sau alcool şi fuseseră nevoiți să scape de aceste vicii. Renunțaseră chiar şi la fumat. Facultatea şi-o plăteau aproape în întregime din burse. La finalizarea ei, chiar le mai rămăseseră bani în contul de economii.

Eu personal am fost martor la felul în care şi-au schimbat viața. Fiindcă investiseră mult mai mult în Banca de iubire, erau în mod evident fericiți. Căsnicia lor, pe cale să se încheie cu un divorț în momentul în care i-am cunoscut, era acum una fericită. Iar schimbarea a avut loc *în perioada* în care trăiau cu o mie de dolari pe lună.

Chiar putem trăi cu mai puțini bani decât o facem acum. Nu încerc să te conving că ai putea trăi cu o mie de dolari pe lună. Evident că familiile cu copii ar întâmpina greutăți serioase. Însă aproape orice familie poate trăi confortabil cu mai puțini bani decât o fac acum. Aş vrea doar să iei în considerare faptul că mulți oameni cred că au nevoie de anumite lucruri, dar în realitate nu au. Uneori oamenii devin cei mai mari duşmani ai lor. Îşi sacrifică căsnicia creându-şi un standard de viață pe care nu şi-l pot permite. Mulți bărbați muncesc până la epuizare ca să ofere familiei nişte lucruri fără de care aceasta poate trăi oricum foarte bine. Uneori un nivel de trai ridicat vine cu prețul pierderii celor mai valoroase comori din viață. Împreună puteți pune în practică cel de-al patrulea corolar al lui Harley:

Când vine vorba despre bani şi căsnicie,
mai puțin înseamnă mai mult.

Întrebări pentru el

1. În momentul în care v-ați căsătorit, te-ai gândit că soția ta se aşteaptă ca tu să o întreții? Tu personal te-ai aşteptat ca şi ea să muncească?
2. Crezi că soția ta este mulțumită de banii pe care îi câştigi în prezent într-o săptămână normală de lucru?
3. Ai luat în considerare un curs de perfecționare profesională astfel încât să fii mai calificat pentru un job de pe urma căruia ai câştiga mai mult? Reducerea cheltuielilor din gospodărie ar îndeplini acest obiectiv?

Întrebări pentru ea

1. Te gândeşti mult la veniturile soțului tău şi la modul în care îți afectează nivelul de trai? Dacă da, ce părere ai vizavi de acest aspect?

2. Te-ai simți confortabil să îi împărtăşeşti sentimentele negative pe care le ai din cauză că el câştigă mult prea puțin? I-ai vorbit până acum despre aceste sentimente?
3. Eşti dispusă să ai un nivel de trai mai modest astfel încât să vă întrețineți din venitul obținut de soțul tău? Ai putea să alegi între carieră şi a-ți creşte copiii şi a avea grijă de familia ta?

De reflectat împreună

1. Care este nivelul vostru de trai actual? Vă simțiți amândoi mulțumiți în legătură cu acest aspect? Aveți suficienți bani ca să trăiți aşa cum vă doriți?
2. Folosind formularul de Inventar al metodelor de suport financiar prezentat în Anexa D, întocmiți bugetul pentru nevoile curente, cel care să cuprindă ceea ce v-ați dori şi un buget în funcție de ceea ce vă permiteți.
3. Ar trebui să faceți anumite modificări? Ar fi util un curs de perfecționare profesională? V-ar ajuta dacă ați avea un nivel de trai mai modest? Stabiliți împreună cum să puneți în practică modificările necesare.

10

El are nevoie de linişte – confortul pe care îl găseşte acasă

Phil era un burlac cu o situaţie financiară cât se poate de bună şi cu un job foarte bine plătit. Fiindcă în momentul în care îşi cumpărase maşina achitase un avans destul de mare, ratele la bancă erau mici. Deţinea un apartament plăcut, frumos mobilat şi într-o zonă bună. Avusese mai multe relaţii înainte să o cunoască pe Charlene, care pur şi simplu se dovedise a fi diferită – chiar specială, din mai multe puncte de vedere. În timp au devenit foarte buni prieteni şi, după opt luni de stat împreună, a cerut-o de nevastă.

Nunta a avut loc în luna octombrie. Iniţial, au locuit în apartamentul lui, însă doar până când ar fi reuşit să strângă suficienţi bani să achite avansul la o casă. Fiindcă şi Charlene avea un job bine plătit, chiar nu aveau nici un fel de problemă să îşi canalizeze resursele astfel încât să ajungă să devină fericiţii proprietari ai unei căsuţe.

Vara următoare au găsit ceea ce le plăcea şi, până în septembrie, s-au şi mutat. Lui Phil îi plăcea foarte mult tot ceea ce presupunea statul la casă – mai exact, să aibă grijă de curte, să facă diverse reparaţii mai mici, să se ocupe de instalaţii ş.a.m.d.

Totul a mers ca pe roate până în momentul în care au avut primul copil. Charlene a decis să lucreze doar cu jumătate de normă, ceea ce a însemnat că le intrau mai puțini bani în casă, în condițiile în care cheltuielile crescuseră. Phil şi-a mai luat un job, ca să compenseze întrucâtva faptul că Charlene nu mai câştiga la fel de mult. S-a trezit astfel că lucrează câte douăsprezece ore pe zi, la început ca manager de departament, apoi cu jumătate de normă, pe post de contabil pentru o altă companie.

După cinci ani, Phil şi Charlene aveau trei copii. El lucra în continuare în două locuri, iar când ajungea în sfârşit acasă, toată lumea voia câte ceva de la el. Charlene îi spunea ce reparații trebuie făcute neapărat şi că are nevoie de ajutor cu cei mici. Peluza trebuia tunsă şi, de asemenea, începuse să îi spună că locuința aceea cu două dormitoare nu mai era suficientă pentru familia lor.

Viața care, la un moment dat, fusese atât de plăcută pentru Phil se transformase într-una de nesuportat. Încerca să scape de toate uitându-se la televizor sau citind toate ziarele şi revistele care-i picau în mână, dar nu prea funcționa, fiindcă Charlene îl tot striga şi îl punea să facă câte ceva prin casă. Nu a durat mult până când a început să iasă după program cu colegii de serviciu, ceea ce a înfuriat-o şi mai mult pe femeie. Era foarte supărată când nu ajungea acasă în timp util ca să o mai ajute. Când stăteau de vorbă – ceea ce, oricum, nu se întâmpla foarte des – Charlene profita de ocazie ca să-şi exprime nemulțumirea şi să îi reproşeze că nu o ajută cu cei mici şi nici nu se ocupă de casă. Iar când ajungea foarte târziu – adică aproape întotdeauna – Charlene nu mai avea dispoziția necesară să facă dragoste. În cele din urmă, ajunsese să nu mai treacă deloc pe acasă.

Janet, una dintre colegele lui, nu semăna deloc cu Charlene. În momentele în care stăteau de vorbă, Phil se simțea relaxat, fiindcă nu se plângea de nimic. Mai mult, nu numai că era dispusă, ci îşi şi dorea foarte mult să facă dragoste cu el.

Când am stat prima dată de vorbă cu Phil, am aflat că Janet îşi creştea singură cei şase copii. Ajungea la ea acasă seara târziu,

după ce pleca de la cel de-al doilea job. Cei mici dormeau deja, iar femeia îl aştepta cu o cină delicioasă – însoțită de un tratament cu adevărat regal. După ce mâncau, făceau dragoste şi se culcau. Janet făcea tot ceea ce-i stătea în puteri ca să îi ofere lui Phil relaxare şi plăcere.

A continuat aşa câteva luni, în care nici măcar nu s-a mai întors acasă. Soția lui, furioasă şi disperată, a încercat să îl recâştige, astfel că se ducea din când în când la el la birou, în toiul zilei, doar ca să facă sex – fără să reuşească însă mare lucru, fiindcă se simțea mult prea supărată încât să îi ofere bărbatului căldura şi afecțiunea pe care le primea de la Janet. Mai mult, stresul o afectase atât de tare încât începuse să aibă şi probleme de sănătate.

În momentul în care am stat de vorbă cu Phil, i-am spus: „Dacă ai fi singur, nici măcar nu te-ai uita la Janet. E grăsuță, neatrăgătoare şi mai are şi şase copii! Chiar nu e genul tău."

„Dar o iubesc", a protestat el. „Nu am iubit niciodată o femeie atât de mult, în viața mea..."

În cele din urmă, Charlene nu a mai putut suporta situația şi a încetat să mai încerce să-şi salveze căsnicia. Imediat ce l-a anunțat pe Phil că intenționează să divorțeze, relația lui cu Janet nu a mai fost atât de intensă. Ştiam că aşa se va întâmpla, fiindcă Janet îi oferea nişte lucruri doar fiindcă ea considera că se află într-o competiție cu Charlene. Când această „bătălie" nu a mai existat, o mare parte din motivația ei a dispărut. Mai mult, Janet îl obişnuise cu foarte multe „servicii", pe care nici o femeie nu le-ar putea oferi la nesfârşit – sau, oricum, nu în acelaşi ritm. Era convinsă că îl „agățase" pe Phil, aşa că a decis că şi ea merită un tratament la fel de regal. Mesele pregătite cu grijă au dispărut pe nesimțite, iar femeia a început să aibă pretenții tot mai mari de la el, lăsându-l să vadă cum e să stea cu ea şi cu cei şase copii pe care îi avea.

Phil a dat înapoi. Nu s-a mai văzut cu ea şi, după mai multe luni petrecute departe de familia lui, s-a întors la Charlene. Au

încercat să o ia de la capăt, iar relația lor s-a îmbunătățit foarte mult în momentul în care Charlene a înțeles nevoia lui Phil de a avea un minimum de confort atunci când ajunge acasă. De asemenea, am stat de vorbă cu ei şi i-am ajutat să mai reducă din cheltuieli, astfel încât Phil să poată lucra doar într-un singur loc. Acestuia îi făcea plăcere să o ajute cu treburile casei, iar după ce a avut un singur job, a rezolvat o mare parte din ceea ce Charlene avea sentimentul că neglijase. În acelaşi timp, Phil avea nevoie să ştie şi să simtă că soția lui se ocupa de gospodărie şi de copii cât mai organizat şi mai eficient. Charlene nu fusese dispusă să îşi asume responsabilitățile casei şi îl cicălise pe Phil să o ajute şi să împartă cu ea povara. În condițiile în care el lucra atât de mult, cererile ei i se păreau nerezonabile. Acest lucru l-a şi determinat să ia cea mai proastă decizie din viața lui – aceea de a avea o relație cu Janet.

Liniştea de-acasă – fantezia unui bărbat

Fanteziile unei persoane apar în momentul în care nevoile ei emoționale nu sunt îndeplinite – iar nevoia de confort domestic nu face excepție. Fantezia unui bărbat se desfăşoară de cele mai multe ori în felul următor: viața pe care o are în momentul în care intră pe uşa casei este lipsită de stres şi de griji. După orele obositoare petrecute la birou în fiecare zi, soția îl întâmpină plină de iubire, iar copiii lui, cât se poate de bine educați, se bucură să îl vadă. Pătrunde în confortul unei case curate, iar soția îl îmbie să se relaxeze înainte de masa de seară, timp în care din bucătărie vin deja mirosuri ademenitoare.

Conversația purtată în timpul cinei este plăcută şi lipsită de orice fel de conflicte. Imediat după aceea, familia iese puțin pe afară pentru o scurtă plimbare, iar când se întorc, cei mici se culcă în linişte. Soțul şi soția se relaxează apoi împreună, se uită puțin la televizor şi, la o oră rezonabilă, cei doi se bagă în pat şi fac dragoste.

Se poate să existe femei care să zâmbească în timp ce citesc aceste rânduri, însă eu personal sunt convins – şi aş vrea să le asigur – că, dacă există o discrepanță foarte mare între realitatea de acasă şi această fantezie, căsnicia lor are foarte probabil nişte probleme serioase. Se spune că, de-a lungul timpului, în atitudinea bărbaților vizavi de munca în gospodărie a avut loc un fel de revoluție, în sensul în care aceştia se ocupă în aceeaşi măsură ca femeile de treburile casei. Însă această revoluție nu le-a schimbat neapărat şi nevoile emoționale. Mulți dintre bărbații pe care i-am consiliat mi-au spus în conversațiile noastre private că au nevoie acum mai mult ca oricând să ştie că, în momentul în care ajung acasă, beneficiază de tot confortul necesar, asigurat de partenera de viață.

În condițiile în care comportamentul este o măsură a schimbării de atitudine, atunci nu prea observ nici o schimbare în felul în care bărbații văd viața domestică. Se poate să tot vorbească cât de nedrept este să se aştepte ca femeile să se ocupe de toate, dar când vine vorba să îşi asume o parte din sarcini, soțiile lor ştiu că totul rămâne la stadiul de discuție.

În capitolul anterior, am propus un fel de test prin care reuşesc să îmi dau seama dacă femeile se căsătoresc cu bărbații pentru banii lor. Şi-ar uni oare destinele cu un bărbat care ar refuza să aibă vreun venit? Am descoperit de-a lungul timpului că cei mai mulți bărbați s-ar căsători cu femeia pe care o iubesc, chiar dacă aceasta le-ar spune răspicat să nu se aştepte ca ea să câştige vreun ban şi să contribuie în vreun fel la bugetul familiei (mă număr şi eu printre ei). Pe de altă parte, cele mai multe femei nu s-ar căsători cu un bărbat care nu ar munci niciodată în viață.

În principiu, acest test poate fi aplicat în cazul fiecărei nevoi emoționale de bază. Te-ai fi căsătorit cu partenerul tău de viață dacă ai fi ştiut că nu îți poate oferi nici un fel de afecțiune? Dar dacă nu ați fi avut relații sexuale? Dar dacă nu ați fi purtat deloc conversații intime? Dar dacă nu ar fi dat dovadă de sinceritate şi

deschidere? Există însă şi lucruri a căror lipsă nu te-ar deranja? Indiferent despre ce e vorba, înseamnă că nu este o nevoie emoțională de bază.

Aşadar, acest test poate fi folosit şi pentru a stabili cât de mare este nevoia de confort domestic. Câți bărbați s-ar fi căsătorit cu partenera de viață dacă aceasta ar fi refuzat de la bun început să aibă grijă de casă şi de copii? „Când ne vom căsători şi vom avea copii, să nu te aştepți să îți pregătesc masa, nici să fac curat prin casă şi nici să schimb scutecele bebeluşului", ar putea spune ea înainte să înceapă slujba de cununie la biserică.

Am consiliat mai multe cupluri în care soția adoptase această poziție. Soțul era cel responsabil pentru treburile din gospodărie şi îngrijirea copiilor. Din experiența mea, asemenea aranjamente nu funcționează, fiindcă bărbatul are nevoie de confort în momentul în care ajunge acasă, mai exact ca soția lui să fie cea care se ocupă de tot.

Aici ar trebui făcută o mențiune. Nu toate cuplurile se încadrează în acest tipar. Sunt sigur că există familii cât se poate de fericite în condițiile în care bărbatul are grijă de copii şi se ocupă de casă. De tine depinde să îți descoperi nevoile emoționale de bază, după care să le comunici partenerului de viață. Se poate să descoperi că această nevoie nu este una esențială din punctul tău de vedere sau că, dimpotrivă, pentru partenerul de viață este. Este posibil să se întâmple şi aşa ceva.

Se poate să obiectezi vizavi de testul propus de mine, argumentând că tot acest confort domestic nu este o problemă de tipul „totul sau nimic". Nu este un lucru pe care să îl facă doar o singură persoană, ci ceva de care cuplul trebuie să se ocupe împreună. Sunt perfect de acord. M-am gândit la acest test doar ca la o modalitate de a demonstra existența unei nevoi. Ideea pe care vreau să o subliniez este aceea că celor mai mulți bărbați le este foarte greu să trăiască alături de o femeie care nu are grijă de copii sau de casă. Femeile, pe de altă parte, pot ajunge să aibă

frustrări dacă au un asemenea soţ, fără să îşi distrugă însă căsnicia. De fapt, multe femei care au mariaje reuşite se plâng de faptul că soţii lor nu sunt dispuşi să le ajute la treburile casei.

Dilema diviziunii echitabile a muncii

În urmă cu cincizeci de ani, unei femei obişnuite nu îi era foarte greu să îi îndeplinească soţului ei nevoia de confort domestic. Asta fiindcă era casnică cu normă întreagă. Lucrurile s-au schimbat însă. În prezent femeia lucrează cu normă întreagă. Aşa cum era de aşteptat, împărţirea sarcinilor domestice a devenit o sursă majoră de conflicte în căsnicie. Nu numai că femeia nu poate îndeplini nevoia soţului ei de confort domestic, dar simte ea însăşi această nevoie. Această fantezie pe care am descris-o anterior a devenit şi fantezia femeii. Ambii parteneri îşi doresc să se relaxeze după o zi stresantă petrecută la serviciu.

Nevoia de confort domestic este una instinctivă şi adânc înrădăcinată în mintea bărbatului sau este determinată de obligaţia de a avea o carieră? Oare femeile, copleşite şi ele de problemele de la serviciu, simt aceeaşi nevoie de a găsi acasă totul în regulă, pe care o au şi soţii lor?

Să ne gândim la următoarea situaţie, destul de des întâlnită. Soţul şi soţia se întorc acasă de la serviciu în jur de ora şase şi, la cină, mănâncă nişte semipreparate comandate de la o firmă de catering. Mai sunt câteva vase de spălat, rufele de călcat, de dat cu aspiratorul, copiii care trebuie să facă baie şi cărora, înainte de a merge la culcare, ideal ar fi să li se citească şi o poveste. Imediat după masă, soţul se întinde pe canapea şi se uită la televizor.

De ce nu se aşază şi soţia lui lângă el, ignorând vasele, rufele, covoarele şi copiii? Fiindcă nu poate face acest lucru. Se simte datoare să aibă grijă de casă şi de copiii ei. În condiţiile în care bărbatul se bagă în pat pe la ora zece, ea stă până la miezul nopţii pregătind hainele copiilor pentru a doua zi. Îl roagă să o ajute, dar pare să nu bage de seamă nevoile ei.

Dacă eşti casnică, nu ar trebui să fie o problemă să îndeplineşti nevoia soţului tău de a avea un minimum de confort domestic. În momentul în care ajunge acasă, probabil că ai terminat deja toate treburile. Poate că simţi nevoia să te ajute puţin cu cei mici, dar, după ce s-au culcat, îi poţi acorda întreaga ta atenţie doar lui.

Dacă ai însă o carieră full time, sunt sigur că va trebui să te gândeşti la o repartizare corectă a sarcinilor în gospodărie, fiindcă altfel vei ajunge să fii epuizată şi plină de resentimente faţă de soţul tău care nu reuşeşte niciodată să te ajute.

Aproape toată lumea este de acord că atât soţul, cât şi soţia ar trebui să se ocupe de treburile din gospodărie şi de îngrijirea copiilor dacă amândoi lucrează cu normă întreagă. Însă dorinţa femeii de a avea grijă de casă şi de cei mici, combinată cu nevoia soţului de confort domestic, pot sta foarte uşor în calea unei repartizări echitabile a sarcinilor. Ea vrea ca treburile de prin casă să fie făcute, iar el îşi doreşte ca partenera de viaţă să se ocupe de ele. Dată fiind realitatea cu care se confruntă un cuplu în care amândoi membrii lucrează mai toată ziua, cum îşi pot împărţi ei sarcinile astfel încât nimeni să nu se simtă frustrat?

Atunci când vine vorba despre schimbarea comportamentului, motivaţia este esenţială. Dacă această schimbare este una plăcută pentru cel care trece prin ea sau dacă există şi o recompensă, atunci misiunea este îndeplinită. Dacă schimbarea presupune însă şi neplăceri şi nici nu există un premiu, nu se va ajunge probabil la nici un rezultat.

Pornind de la toate aceste lucruri, m-am gândit la o modalitate prin care un cuplu în care amândoi soţii lucrează să poată aplica în practică anumite principii motivaţionale testate pentru a rezolva problema diviziunii echitabile a muncii în gospodărie. Dacă soţia vrea să fie ajutată la responsabilităţile casnice de către soţul care simte nevoia de confort în momentul în care ajunge acasă, atunci ar trebui să urmeze paşii prezentaţi în continuare.

Pasul 1. Identifică responsabilităţile specifice gospodăriei tale

Mai întâi de toate, fă o listă cu responsabilităţile din gospodărie, inclusiv îngrijirea copiilor. Lista ar trebui să cuprindă: (1) fiecare responsabilitate; (2) o descriere scurtă a ce anume trebuie făcut şi când; (3) numele celui care se ocupă de respectiva sarcină; (4) cât de importantă este ea pentru cel care o îndeplineşte (pe o scară de la 0 la 5, 0 însemnând că nu este deloc importantă, iar 5 – faptul că este foarte importantă).

Amândoi soţii trebuie să întocmească această listă, iar realizarea ei poate dura chiar şi câteva zile. Se poate chiar să adaugi tot timpul ceva nou, pe măsură ce diverse treburi sunt duse la bun sfârşit sau ţi-ai dori să fie.

De fiecare dată când pe listă este adăugată o sarcină, iar apoi descrisă detaliat, trebuie să fie trecut numele celui care îşi doreşte ca acea sarcină să fie îndeplinită, dar şi nota pe care i-o acordă din punct de vedere al importanţei. Partenerul de viaţă trebuie să se gândească şi el în ce măsură vrea ca sarcina respectivă să fie dusă la bun sfârşit. Aşa că, în dreptul fiecărei sarcini, trebuie să apară numele şi nota fiecăruia dintre soţi. Iată câteva exemple:

Spălatul vaselor după micul dejun – se face curat pe masă în fiecare dimineaţă; se spală, se usucă şi se pun în dulap toate vasele şi ustensilele folosite la micul dejun – Becky (4); John (2)

Mâncare pentru pisică – se umplu vasul cu mâncare şi cel cu apă la ora opt dimineaţa şi la cinci după-amiaza – John (5); Becky (0).

Când aţi terminat de întocmit lista, amândoi trebuie să fiţi satisfăcuţi, tocmai fiindcă aţi inclus toate responsabilităţile legate de gospodărie şi de îngrijirea copiilor. Ar trebui să aveţi cam o sută de sarcini enumerate. Această parte a exerciţiului vă ajută să înţelegeţi ce poziţie aveţi cu privire la ceea ce simţiţi că trebuie făcut.

Pasul 2. Asumă-ți responsabilitatea pentru anumite sarcini

Fiecare persoană trebuie să își asume responsabilitatea pentru sarcinile pe care partenerul de viață ar vrea ca ea să se ocupe sau pe care le preferă. Faceți împreună două liste noi, una numită „Responsabilitățile lui" şi cealaltă intitulată „Responsabilitățile ei". Selectează apoi sarcinile pe care eşti pregătit să ți le asumi pe deplin. Este vorba despre cele pe care îți face plăcere să le duci la bun sfârşit, de care nu te deranjează să te ocupi sau pe care vrei să le faci singur, astfel încât să fii sigur că totul e în regulă. În momentul în care ai adăugat o sarcină pe lista cea nouă, tai-o de pe lista originală.

Dacă ambii parteneri vor să își asume responsabilitatea pentru aceeaşi sarcină, fie le pot îndeplini cu rândul, fie să le repartizeze arbitrar între ei doi. Este însă obligatoriu ca fiecare să fie de acord cu alegerile celuilalt înainte ca ele să intre în responsabilitatea cuiva. Dacă unul dintre parteneri simte că celălalt nu se va ocupa aşa cum trebuie de o anumită sarcină, poate exista o perioadă de probă în care cel desemnat să își demonstreze competența. Odată ce ți-ai asumat responsabilitatea pentru o anumită sarcină, ar trebui să fii răspunzător în fața partenerului de viață şi să te ridici la înălțimea aşteptărilor.

Aveți acum trei liste: (1) responsabilitățile soțului; (2) responsabilitățile soției; (3) sarcinile de care nici unul dintre voi nu vrea să se ocupe.

Pasul 3. Împărțiți de comun acord sarcinile rămase

Sunteți motivați să duceți la bun sfârşit lista sarcinilor de pe lista individuală a responsabilităților fiindcă vă face plăcere acest lucru sau fiindcă a fost o chestiune de preferință personală. Nu sunteți însă la fel de motivați să vă ocupați şi de cele care au rămas nealocate. Aşadar, cine ar trebui să le preia?

Chiar dacă nu eşti de acord cu recomandările mele, îți sugerez ca aceste sarcini să fie atribuite persoanei care îşi doreşte cel mai mult să le facă. Este o soluție rezonabilă, fiindcă altfel finalizarea lor va cădea pe umerii celui căruia nu prea îi pasă dacă sunt duse la bun sfârşit sau nu.

În acest moment al planului, cele mai multe femei se alarmează. „Ştiu cum va fi", se plâng ele. „Toate sarcinile rămase vor ajunge pe lista mea. Pe soțul meu chiar nu-l interesează să facă curat în casă." Femeile care lucrează cu normă întreagă vor ca aceste sarcini să fie finalizate, dar nu au la dispoziție nici timpul, nici energia necesare. Prin urmare, îşi doresc ca soții lor, care şi ei ajung acasă obosiți după o zi de muncă, să se ocupe de ele. Din punctul lor de vedere, pentru ca diviziunea muncii să fie una echitabilă, sarcinile ar trebui să se împartă în mod egal. Nu prea e corect ca femeia să facă treabă prin casă şi să aibă grijă de copii în timp ce soțul ei stă şi citeşte ceva pe internet. Chiar dacă ea este cea care îşi doreşte ca treaba să fie făcută, simte că ideal ar fi să împartă responsabilitatea cu el.

Aşa cum toate femeile au descoperit până acum, nu funcționează deloc să aştepți ca bărbatul să îşi asume responsabilitatea sarcinilor. Nu se apucă de ele, fiindcă nu este motivat. Poate să-i spună cât vrea că este iresponsabil şi leneş, dar, într-un final, tot ea le duce la bun sfârşit, fiindcă altfel aşa rămân.

Nu îți vei motiva deloc soțul dacă îi vei spune că este responsabilitatea lui să facă un anumit lucru. De obicei, reuşeşti chiar să îl demotivezi. De asemenea, există riscul izbucnirii unei dispute, iar soția obosită deja să nu mai primească nici un fel de ajutor.

Mi-aş dori ca fiecare femeie să fie ajutată de soțul ei, dar felul în care încearcă să obțină acel ajutor trebuie să fie unul care să îl motiveze. Ideea nu este ca femeia să fie împovărată de treburi şi să mai doarmă doar trei-patru ore pe noapte. Din contră, planul meu este să o ajut să se odihnească opt ore. Însă planul începe prin a aloca sarcinile neplăcute persoanei care este cea mai

motivată să le ducă la bun sfârşit – cea care îşi doreşte cel mai mult să le facă.

Atunci când responsabilitatea vizavi de treburile gospodăreşti şi de îngrijirea copiilor a fost asumată de soţ şi de soţie, lista acesteia din urmă va fi, de cele mai multe ori, mai lungă – tocmai fiindcă bărbatul simte nevoia să aibă un minimum de confort în momentul în care ajunge acasă – mai exact, îşi doreşte ca soţia lui să gătească, să facă curat, să spele rufele, să le calce şi să aibă grijă de toate celelalte treburi care să facă din casa lor un cămin adevărat. Doar fiindcă ea lucrează cu normă întreagă şi nu mai are la dispoziţie timpul şi energia de a se ocupa de casă, nu înseamnă că nevoia bărbatului de confort domestic s-a diminuat.

În momentul în care soţia vede pentru prima dată lista ei de responsabilităţi, se va simţi copleşită, în special dacă stăm să ne gândim că mai trebuie să şi doarmă opt ore pe noapte. Aşa că va trebui să se gândească să apeleze la ajutor din afară – fie la treburile casei, fie în ceea ce priveşte îngrijirea copiilor. Nevoia de confort domestic nu e îndeplinită neapărat prin faptul că te ocupi personal de treburile casei, ci prin faptul că le vezi rezolvate – mai exact, să angajezi pe cineva pentru asta.

Dacă iei în considerare o asemenea posibilitate, o femeie care lucrează cu normă întreagă se va ocupa personal de cât mai puţine treburi. Cele mai neplăcute sarcini şi cele care îţi consumă cel mai mult timp ar trebui lăsate pe seama unei persoane special angajate. Curăţenia mai profundă a casei (covoare, băi şi bucătărie) poate fi făcută o dată pe săptămână de o firmă. Rufele pot fi duse la călcat, de asemenea, săptămânal. Peluza poate fi tunsă şi zăpada îndepărtată de către o firmă care oferă asemenea servicii. Faptul că plăteşti pe cineva să îţi tundă iarba poate transforma o zi de sâmbătă într-una extrem de plăcută, pe care să o petreci cu familia.

De asemenea, ai grijă ca nu cumva să îţi pui copiii să îndeplinească acele sarcini pe care atât tu, cât şi soţul tău le consideraţi

neplăcute. Dacă faci aşa ceva, nu vei reuşi să îi educi; dimpotrivă, pot ajunge să aibă resentimente. Dacă vrei ca cei mici să te ajute prin casă, lasă-i să îşi aleagă singuri de pe listă ceea ce le place. Fă şi pentru ei o listă specială, aşa cum ai făcut şi pentru partenerul de viaţă. Sigur vor avea de unde să aleagă şi, în plus, vor fi şi ocupaţi.

Faptul că plăteşti o persoană care să te ajute la treburile gospodăreşti poate cauza o schimbare în prioritățile bugetului. Ar trebui să se pornească de la premisa că, în condițiile în care femeia lucrează cu normă întreagă, e de la sine înțeles că nu se mai poate ocupa de toate treburile casei. Aşa cum am văzut, este puțin probabil ca soțul ei să o ajute să se mai elibereze. Este oare adevărat? Sugestiile prezentate în continuare sunt concepute special pentru a motiva un bărbat care simte nevoia să aibă acasă un minimum de confort să îi îndeplinească această nevoie.

Pasul 4. Arată cât de fericită eşti dacă partenerul de viaţă te ajută

În acest moment, sarcinile au fost deja repartizate în mod echitabil. Le-ați împărțit în funcție de disponibilitatea şi de dorința fiecăruia de a se ocupa de ele. De asemenea, în acest fel poate fi îndeplinită şi nevoia bărbatului de a se simți confortabil când ajunge acasă.

Însă doar foarte rar există femei care să nu îşi dorească ajutor la sarcinile de care s-au angajat să se ocupe – mai exact, din partea soților lor. Dacă încearcă să îi *oblige* să le ajute, dând dovadă de lipsă de respect sau făcând apel la sentimentul lor de vină, nu vor obține nimic, fiindcă nu îi motivează în nici un fel. Există însă lucruri pe care le pot face astfel încât să îşi motiveze soții – mai exact, să îşi exprime aprecierea față de ajutorul lor.

Faptul că femeia îşi asumă responsabilitatea față de sarcinile din gospodărie este esențial dacă ea îşi doreşte ca ajutorul primit din partea soțului să fie realmente apreciat. Dacă este de părere

că anumite sarcini intră în sfera lui de responsabilitate, atunci în momentul în care el le duce la bun sfârşit, îşi face pur şi simplu datoria. De ce să apreciezi în mod deosebit ceva ce se presupunea că trebuie să facă? Dacă ea acceptă însă că sarcina respectivă este responsabilitatea ei, iar el se oferă să o ajute, atunci va fi recunoscătoare.

Ai alocat deja o notă fiecărei sarcini – care arată cât de importantă este ea pentru fiecare dintre voi. Aş vrea acum să mai daţi o notă, indicând de data aceasta cât de multe unităţi de dragoste vor fi depozitate în Banca de iubire dacă partenerul de viaţă va contribui la finalizarea sarcinii în locul tău. Foloseşte o scară de la 0 la 5, unde 0 înseamnă că nu îţi face nici un fel de plăcere şi 5 că eşti extrem de plăcut surprins şi că îi vei fi recunoscător pe vecie.

Pasul 5. Adu-ţi contribuţia acolo unde efortul tău este cel mai apreciat

Dacă aceste note sunt exacte, înseamnă că, de fiecare dată când ţi-ai ajutat partenerul de viaţă cu o sarcină care a primit din partea lui nota 4 sau 5, ai depozitat la Bancă mai multe unităţi de iubire. Ajutorul oferit îl va face mai fericit pe cel de lângă tine, astfel că şi tu vei fi mai apreciat.

Dacă pregătirea mesei, rufele călcate sau faptul că strângi şosetele împrăştiate prin toată casa îţi aduc depozite în Banca de iubire, atunci de ce să nu faci aceste lucruri? Mai mult, dacă îndeplinirea oricăreia dintre nevoile emoţionale pe care le-am descris în această carte chiar consolidează sentimentul de iubire, atunci de ce să nu acţionezi corespunzător? Este un act care denotă nu numai grijă, ci şi înţelepciune. Dacă faci un lucru pe care cel de lângă tine îl apreciază foarte mult, vei avea o căsnicie aşa cum foarte rar vezi, una plină de iubire.

O să repet un concept important pe care l-am menţionat anterior. Nu îţi pierde timpul gândindu-te la nevoile care nu sunt

chiar atât de importante. Foloseşte-ţi energia în lucrurile care ar putea consolida relaţia afectivă cu partenerul de viaţă şi ignoră acele sarcini care nu te ajută să depozitezi nimic în Banca de iubire.

Nu te apuca de treabă prin casă sau să ai grijă de copii dacă aceste lucruri nu sunt apreciate. Nu uita, tot ceea ce se află pe lista de responsabilităţi a soţiei este treaba ei, nu a ta. Dacă efortul pe care l-ai depus ca să o eliberezi de o anumită povară nu pare să o impresioneze prea mult, atunci nu îţi pierde timpul. În schimb, acordă atenţie lucrurilor din care ai de câştigat.

Reacţia soţiei vizavi de ajutorul pe care i-l oferi îţi arată dacă sunt depozitate sau nu unităţi în Banca de iubire. Dacă soţia îţi mulţumeşte când ai dus la bun sfârşit o sarcină şi îşi exprimă aprecierea printr-un gest de afecţiune, atunci ştii că eşti pe drumul cel bun. Dacă te ignoră însă, înseamnă că, dintr-un motiv sau altul, nu ai contribuit cu nimic la depozit. În acest caz, ideal ar fi să reciteşti lista iniţială cu sarcinile soţiei şi să alegi ceva care ar putea avea un impact mai mare.

Doar fiindcă ai decis să îţi ajuţi soţia ocupându-te de una dintre responsabilităţile ei nu înseamnă că a devenit sarcina ta. De fapt, este o modalitate cât se poate de relevantă de a analiza, în general, îndeplinirea unei nevoi emoţionale. Dacă îndeplinirea unei nevoi emoţionale este considerată o responsabilitate, atunci nu este apreciată aşa cum ar trebui în momentul în care în sfârşit este îndeplinită. Doar atunci când îndeplinirea unei nevoi emoţionale este considerată un dar sau un act care denotă grijă va avea un impact maxim în Banca de iubire. Dacă tu – sau partenerul de viaţă – consideraţi că îndeplinirea unei nevoi emoţionale este un lucru de la sine înţeles, impactul nu va mai fi atât de puternic.

O ultimă idee de final: dacă îţi displace profund să îţi ajuţi soţia la o anumită sarcină din gospodărie, atunci nu te vei obişnuit niciodată să o faci tu în locul ei. Iar depozitele în Banca de iubire vor fi mai mici decât retragerile. Aşadar, ar trebui să te

gândeşti la o modalitate de a-ți ajuta soția fără să ai nimic de pierdut.

Pentru a rezuma toate aceste idei prezentate, în momentul în care creezi un plan pentru a împărți echitabil sarcinile din gospodărie, depozitează mai multe unități în Banca de iubire şi evită să faci retrageri. Asumă-ți acele responsabilități pe care le poți face cu entuziasm sau pe care îți doreşti să le duci la bun sfârşit mai mult decât partenerul de viață. Soțul ar trebui să îşi ajute soția la acele sarcini de pe lista ei pe care ea le-ar aprecia cel mai mult, astfel încât să nu retragă sub nici o formă unități din depozitul de la Banca de iubire.

Această abordare a împărțirii responsabilităților din gospodărie garantează grija reciprocă, în special în momentele în care simți că celuilalt nu îi pasă de tine. Te împiedică să ajungi în situații în care să ai doar tu de câştigat, în detrimentul partenerului, sau în care celui de lângă tine să nu îi facă plăcere că stați şi sunteți împreună. Te vei îndrepta astfel într-o direcție în care amândoi vă veți simți fericiți, împliniți şi, cel mai important, îndrăgostiți unul de celălalt.

Întrebări pentru ea

1. Ce părere ai despre planul referitor la împărțirea echitabilă a sarcinilor, prezentat în acest capitol? Te va ajuta să îți organizezi treburile din gospodărie şi să stabileşti cea mai bună cale prin care ele pot fi rezolvate?
2. Simți că soțul tău are aşteptări mult prea mari de la tine – şi tu la fel – atunci când vine vorba despre finalizarea treburilor gospodăreşti?
3. Cum reacționezi la ideea de a gestiona sarcinile din gospodărie în loc să încerci să le faci tu pe toate sau să încerci să îți obligi soțul să se ocupe de o parte din ele?

Întrebări pentru el

1. Crezi că planul de repartizare echitabilă a sarcinilor din gospodărie, propus în acest capitol, este unul corect? În momentul în care nu îți ajuți soția la treburile din casă aşa cum şi-ar dori, te simți vinovat? Crezi că treburile tipice casei ar trebui să fie responsabilitatea ei?
2. Cum încearcă soția să te motiveze să o ajuți la sarcinile din gospodărie? Dă dovadă de exigență, de lipsă de respect sau se supără? Sau îți solicită ajutorul şi după aceea îți arată că a apreciat gestul tău?
3. Ai identificat vreodată confortul domestic ca fiind o nevoie emoțională? Cum te-ai simți dacă soția ta te-ar răsfăța aşa cum Janet o făcea cu Phil?

De reflectat împreună

1. Discutați despre modul în care sunteți împovărați de responsabilități:
   a. Aveți un nivel de trai care presupune să petreceți mai mult timp la serviciu decât v-ar plăcea.
   b. Activitățile copiilor vă consumă mai mult timp decât ați anticipat.
   c. Vă implicați în acțiuni de voluntariat care vă obligă să stați departe de familie.
   d. Aveți diverse hobby-uri şi interese care vă solicită timp şi resurse, îndepărtându-vă de prioritățile reale.
2. Dacă nevoia de confort domestic a fost identificată, puneți în aplicare planul din acest capitol pentru o diviziune echitabilă a muncii. Testați-l câteva săptămâni înainte să îi evaluați valoarea.
3. Discutați următorul enunț din prezentul capitol: „Dacă îndeplinirea unei nevoi emoționale este considerată o responsabilitate, atunci nu este apreciată aşa cum ar trebui în

momentul în care în sfârşit este îndeplinită. Doar atunci când îndeplinirea unei nevoi emoționale este considerată un dar sau un act care denotă grijă va avea un impact maxim în Banca de iubire."

11

Ea are nevoie de un soț care să fie și un tată bun – angajamentul față de familie

Ann și Terry s-au cunoscut pe când aveau puțin peste treizeci de ani. Nici unul dintre ei nu mai fusese căsătorit înainte și amândoi se simțeau pregătiți să se așeze la casa lor. Aveau o relație foarte bună, cu o singură excepție: Terry avea o părere foarte proastă despre părinții lui Ann. Aceasta se simțea destul de inconfortabil, dar știa și alte cupluri cu probleme mult mai mari ca ale lor. Se înțelegea atât de bine cu Terry în toate celelalte zone ale vieții lor încât a hotărât să încerce să se împace cu ideea. „Poate că, în timp, problema se va rezolva de la sine", se gândea ea.

Dorința lui Terry de a sta departe de familia lui Ann a afectat destul de mult petrecerea organizată cu ocazia nunții, în sensul că Ann abia dacă a avut timp să stea de vorbă cu propriile rude înainte să plece cu proaspătul ei soț în luna de miere.

În primul an de căsnicie, Ann a încercat să îl facă pe Terry să se apropie de familia ei, însă fără șanse de succes. Avea să afle, de altfel, că nu prea păstra legătura nici măcar cu propriii părinți, darămite cu ai ei.

Problema nu s-a rezolvat de la sine și, la scurtă vreme după venirea pe lume a celor doi copii, Ann și-a dat seama că lipsa de

angajament a lui Terry față de familie se extinsese şi în ceea ce îi privea pe băieți. În perioada în care copiii erau foarte mici, Ann considera că este vorba despre o atitudine tipic masculină. „Se va ataşa mai mult de ei când vor fi mai mari", se gândea ea.

Însă Terry nu s-a ataşat mai deloc. Abia dacă îşi făcea timp pentru copii, iar când aceştia îi solicitau atenția, se enerva. În cele din urmă, Ann a încetat să mai spere şi şi-a dat seama singură că se căsătorise cu un bărbat care pur şi simplu nu era orientat către ideea de familie. Îşi făcea griji pentru copii – în special pentru micuțul Tommy, care chiar avea nevoie de tatăl său.

Oricât îi displăcea lui Ann să recunoască, Drew, vărul lui Terry, care nu era căsătorit, era un tată mai bun pentru copiii ei decât propriul soț. Drew îi vizita regulat de sărbători şi, din când în când, în weekenduri. Era atât de bun cu ei încât cei mici îi spuneau unchiul Drew. Cu timpul, a devenit dădaca lor preferată, în special atunci când Terry şi Ann erau plecați şi lipseau noaptea de acasă.

Faptul că cei mici îl plăceau atât de mult pe Drew o făcuse să fie puțin descumpănită. Văzuse că Drew se transformase într-un fel de tată pentru ei, iar acest lucru o îngrijora, liniştindu-se însă la gândul că micuții aveau un sprijin masculin, dar şi compania care le lipsea atât de mult.

Într-o zi, în timp ce Ann se afla la cumpărături în jurul amiezei, s-a întâlnit cu Drew. După ce au schimbat câteva cuvinte, acesta a întrebat-o: „Ce-ai zice să mâncăm ceva împreună?"

„Mi-ar face mare plăcere", i-a răspuns ea.

După ce i-au dat comanda chelnerului, Drew a întrebat-o: „Ei bine, ce fac copilaşii mei?"

Tandrețea din vocea lui a făcut-o pe Ann să plângă. „Nu ți-am povestit niciodată până acum cât de îngrijorată sunt pentru ei", a început ea să se confeseze. După câteva minute, îi vorbise deja despre toate temerile pe care le avea, legate de lipsa de angajament a lui Terry față de propria familie. Într-un final, i-a măr-

turisit: „Știi, Drew, uneori simt că eşti un tată mai bun pentru copiii mei decât Terry."

Drew se simțea jenat, dar a zâmbit totuşi. „Știi că îi iubesc pe micuții tăi ca şi cum ar fi ai mei". S-a întins puțin peste masă şi a luat-o pe Ann de mână. „Uite ce e, aş vrea să te ajut. O să încerc să trec pe la voi mult mai des ca să îi văd. Ce-ai zice să îi duc sâmbătă la târgul popular?"

„Ar fi extraordinar dacă ai putea!", a îngânat Ann. „Poate o să vin şi eu."

Ann s-a dus la târg cu Drew şi cu cei mici în sâmbăta aceea. În scurtă vreme a început să se creeze un soi de tipar, fiindcă Drew încerca tot timpul să compenseze lipsa de angajament a vărului său față de familie. Pe Terry nu părea să-l deranjeze. Avea încredere în Drew ca într-un prieten şi membru apropiat al familiei.

În următorii doi ani, Ann şi Drew au început să se întâlnească din ce în ce mai des. Se vedeau mai mereu la prânz, pe lângă ieşirile cu cei mici.

Ann şi-a dat seama că are nevoie de Drew în viața ei. O sprijinea în ceea ce ei i se părea cea mai importantă responsabilitate – îngrijirea şi dezvoltarea copiilor. Încet-încet, în câteva luni, prietenia lor s-a transformat într-o relație extraconjugală. Ann ajunsese să îl iubească cu o intensitate şi pasiune pe care nu le mai simțise vreodată față de un bărbat.

În Ann se ducea o luptă pe care o considera de nesuportat. Pe de altă parte, nu voia ca cei mici să treacă prin suferința cauzată de un divorț; pe de altă parte, nici măcar nu concepea să îşi crească copiii fără sprijinul bărbatului pe care îl iubea.

Ann s-a luptat cu toate aceste emoții şi sentimente până când, într-un final, Terry a descoperit relația lor. S-a simțit rănit şi a fost extrem de afectat de faptul că propriul văr îl trădase. Pentru a calma spiritele, Drew s-a mutat în alt oraş. Ann era acum de două ori mai devastată. Iubitul ei – şi cel care le era ca un tată copiilor – plecase. Încotro avea să o apuce?

Soția are nevoie de o familie extrem de unită

Relații precum cea dintre Ann şi Drew nu sunt foarte des întâlnite, dar se întâmplă. Am consiliat mai multe cupluri precum cel al lui Ann şi Terry – şi de fiecare dată am fost impresionat de faptul că femeia simte o nevoie pregnantă de unitate familială. În ciuda faptului că multe cupluri tinere evită în zilele noastre să facă copii, sunt de părere că majoritatea femeilor au un instinct extrem de puternic atunci când vine vorba despre întemeierea unei familii. La urma urmei, ele îşi doresc ca soții lor să îşi asume rolul de lider al familiei şi să se dedice dezvoltării morale şi educaționale a copiilor. Scenariul ideal pentru o femeie este să se căsătorească cu un bărbat pe care să îl respecte, cu care să facă copii şi care să se poarte ca propriul ei tată.

În Biblie, părinții evrei sunt sfătuiți: „Învață-l pe copil calea pe care trebuie să o urmeze, iar când va îmbătrâni nu se va abate de la ea." (Proverbe 22:6). Indiferent de convingerile lor religioase, femeile pe care le-am consiliat au înțeles de la bun început semnificația acestor cuvinte, aşteptându-se, în acelaşi timp, ca soții lor să joace un rol important în educația celor mici.

Femeile par să ştie instinctiv ceea ce noi, psihologii, am descoperit de-a lungul mai multor ani: tatăl are o influență puternică asupra propriilor copii. Tatăl meu a avut o influență foarte mare asupra dezvoltării mele morale şi educaționale. Probabil că la vremea respectivă nu şi-a dat seama de acest lucru, fiindcă nu eram de acord cu el din multe puncte de vedere. La maturitate însă, am descoperit că îi adopt de foarte multe ori părerile. Această dezvoltare a valorilor mele morale a fost extrem de importantă pentru mama mea, care l-a lăsat pe tatăl meu să mă educe aşa cum îşi doreau amândoi.

În familiile în care tatăl nu este foarte interesat de dezvoltarea copiilor, mama încearcă cu disperare să îl motiveze să se schimbe. Îi cumpără cărți despre creşterea şi educarea celor mici şi le lasă

în locuri în care acesta să le poată vedea. Îl roagă să se ducă la diverse seminarii organizate de şcoală sau de biserică. Îl sfătuieşte chiar şi să apeleze la un consilier în speranța că acesta îl va sfătui să se implice mai mult. Eforturile ei au foarte rar succes. De cele mai multe ori ajunge să se simtă frustrată, din cauza diverselor scuze, amânări sau a altor reacții lipsite de entuziasm din partea soțului. În aceste condiții, nu este nimic neobişnuit ca femeia să caute sprijinul altui bărbat, din cadrul familiei sau din cercul de prieteni, astfel încât, într-un final, nevoia ei să fie îndeplinită. Ea îşi doreşte foarte mult ca un bărbat să contribuie la starea de bine a copiilor ei. Uneori acest rol este preluat de un bunic, alteori în peisaj apare un bărbat precum Drew, care ia locul tatălui în relația cu copiii mai întâi, apoi şi în cea cu mama lor.

La ce se gândeşte o femeie când spune că vrea ca propriii copii „să aibă un tată bun"? În spatele acestei remarci stau aşteptări legate de responsabilitățile pe care ea vrea ca partenerul de viață să şi le asume. Ironic, dar ele pot intra în conflict cu nevoia lui de confort domestic, despre care am vorbit în capitolul anterior. Pentru a ieşi cu bine dintr-o asemenea situație, cuplul trebuie să discute deschis despre două aspecte extrem de importante: timpul şi instruirea.

Pentru a fi un părinte bun ai nevoie de timp – *de o mulțime de timp*

Un bărbat ar trebui să dedice timp familiei. Îşi poate consolida atât căsnicia, cât şi legăturile cu propriii copii dacă face tot posibilul să petreacă ceea ce eu numesc „timp de calitate alături de familie". A nu se confunda cu sarcinile legate de îngrijirea copiilor – hrană, îmbrăcăminte sau supraveghere astfel încât să fie în siguranță. Acestea sunt nişte responsabilități domestice – şi despre ele am discutat în capitolul anterior. Timpul de calitate dedicat familiei este cel în care familia se reuneşte pentru dezvoltarea morală şi educațională a copiilor.

Am recomandat deja ca soțul şi soția să îşi planifice cincisprezece ore pe săptămână astfel încât să îşi acorde atenție deplină unul celuilalt, tocmai pentru a-şi îndeplini unul altuia nevoile emoționale intime, astfel încât relația lor romantică să rămână una puternică. Poate că te gândeşti că recomandarea mea nu poate fi pusă în practică, dar dacă scopul tău este să ai o căsnicie sigură şi împlinită, vei găsi o modalitate de a-ți face timp. Dacă reuşeşti să îți aranjezi prioritățile, vei petrece un timp prețios alocat lucrurilor care înseamnă cel mai mult pentru tine.

O să fac acum şi o a doua recomandare, care va presupune o nouă rearanjare a priorităților. Sugestia mea este să alocați încă cincisprezece ore pe săptămână pentru acest timp de calitate petrecut în familie. Fără îndoială că timpul petrecut alături de copii este aproape cel mai important. Şi dacă vrei să ai o influență benefică asupra lor, să îi educi astfel încât să devină nişte adulți de succes, timpul petrecut împreună este crucial. Dar ai oare atât de mult timp la dispoziție în program?

Să ne gândim puțin: o săptămână are 168 de ore (24 de ore pe zi, înmulțit cu 7 zile pe săptămână). Dacă luăm în considerare cele 8 ore de somn pe noapte (astfel încât să nu îți rişti sănătatea), adică 56 de ore pe săptămână, rămân 112 ore. Dacă mai scădem orele necesare să te pregăteşti pentru serviciu dimineața şi cele de seara, până te bagi în pat, mai rămân 100. Serviciul, inclusiv drumul până acolo şi, apoi, până acasă, înseamnă aproximativ 50 de ore pe săptămână (dacă lucrezi mai mult de atât, poți rata cele mai frumoase momente din viață). După ce dăm la o parte toate aceste ore, îți rămân 50 pe care să le foloseşti aşa cum doreşti. Ai alocat 15 ore pe care să le petreci cu partenerul şi 15 pentru familie, având în continuare la dispoziție 20 de ore pentru restul treburilor: curățenie, hobby-uri, activități la biserică, diverse colaborări pe partea profesională sau pur şi simplu relaxare.

Alocarea timpului (săptămânal) este asemenea unui buget financiar. Te ajută să îți stabileşti prioritățile. Dacă nu îți bugetezi banii, vei cumpăra atât de multe lucruri care nu îți trebuie încât

nu îți vor mai rămâne fonduri pentru lucrurile cu adevărat importante. Este un aspect valabil şi atunci când vine vorba despre planificarea timpului. Dacă nu îți planifici săptămâna ținând cont de priorități, nu vei mai avea la dispoziție timp pentru lucrurile esențiale, care îți definesc viața de zi cu zi.

Ca să faci această schimbare pentru familia ta, trebuie să elimini unele dintre activitățile din program. Întreabă-te dacă aceste activități la care vei renunța sunt mai importante decât grija acordată partenerului de viață sau decât cea pentru copiii tăi. Odată ce ți-ai găsit timp, vei fi pregătit să te gândeşti la ceea ce poți face concret. Nu uita, scopul timpului de calitate petrecut cu familia este dezvoltarea morală şi educațională a copiilor tăi. Printre cele mai importante lecții pe care îi poți învăța sunt felul în care aveți grijă unii de ceilalți şi deschiderea în gândire. Aşadar, activitățile pe care le planifici ar trebui să se concentreze asupra modului în care vă ajutați reciproc, existând permanent ideea de cooperare. Strânge-i pe toți laolaltă, încercând să vă simțiți bine şi să vă distrați, nu să luați totul ca pe o corvoadă.

Spre ce fel de activități ar trebui să vă orientați? Iată câteva exemple:

- să luați masa împreună în familie;
- să ieşiți la plimbare pe jos sau cu bicicletele;
- să mergeți la slujbă la biserică;
- să organizați reuniuni de familie;
- să jucați diverse jocuri împreună;
- să citiți copiilor câte o poveste înainte de culcare;
- să vă ajutați copiii explicându-le ce înseamnă planificarea financiară;
- să vă ocupați împreună de diverse sarcini în gospodărie (asigură-te însă că este vorba despre ceva distractiv pentru cei mici).

Poți descoperi că, deşi ți-ai făcut timp în program pentru a petrece timp de calitate cu familia, acest lucru nu a însemnat şi să

renunți la anumite activități, ci mai degrabă să faci mici modificări. De exemplu, dacă familia ta ia de cele mai multe ori masa pe fugă şi se mănâncă separat, începeți să stați cu toții la masă. În locul activităților care-i separă într-un fel pe membrii familiei, încearcă să faci astfel încât să vă ocupați timpul împreună. Printre activitățile care consumă cel mai mult timp părinților se numără şi activitățile sportive ale celor mici. Nu pot fi ele oare planificate astfel încât familia să stea mai mult împreună?

Dacă ai copii mai mici de 12 ani, vei vedea că este mult mai uşor să îi motivezi să îşi petreacă timpul cu tine în acest fel. Odată ce au ajuns la vârsta adolescenței, vor începe să profite de buna ta credință. Acum îşi vor dori să îşi petreacă cea mai mare parte din timp cu prietenii, iar familia îi va vedea din ce în ce mai puțin. Pentru a compensa acest neajuns, gândeşte-te la evenimente care să le facă şi lor plăcere, fiindcă altfel îşi vor exprima imediat nemulțumirea.

Dacă încă de mici au fost obişnuiți să petreacă timp de calitate în familie, nu ar trebui să-ți fie foarte greu să-i faci să accepte şi în continuare asemenea practici. Acest lucru nu înseamnă că uneori nu te vei simți deranjat de adolescenții tăi care îşi fac alte planuri, dar, cu puțină imaginație şi poate cu ceva cheltuieli în plus, te poți gândi la ceva cu care şi ei *să fie de acord*.

Dacă începi să petreci aceste momente de calitate cu familia din momentul în care copiii tăi sunt adolescenți, se poate ca ei să nu fie de acord cu un asemenea aranjament. Am asistat la certuri atât de mari pe această temă între părinți şi copii încât le-am recomandat ca, pentru o vreme, să abandoneze ideea, fiindcă pur şi simplu nu ar fi reuşit să ajungă la o concluzie.

Cei mai mulți educatori îşi dau seama că cei mici sunt mai uşor de influențat decât adolescenții sau adulții. Dacă ai copii de vârstă mică, dezvoltă-ți abilitatea de a-ți stabili standarde morale şi principii de viață de pe urma cărora să poată beneficia peste ani şi ani. Nu uita să îți educi copilul gândindu-te permanent la viitorul său. Dacă iei în serios timpul pe care îl petreci cu familia

în perioada în care ai copii mici, nu vei avea nici un fel de probleme pe viitor.

Pentru a fi un părinte bun este nevoie de training – *chiar trebuie să te documentezi foarte mult*

Dacă îți dorești să îți educi copiii cât se poate de bine, va trebui să te obișnuiești cu ideea că este necesar să te pregătești temeinic în acest sens. Nimeni nu s-a născut învățat din acest punct de vedere.

Terry, soțul lui Ann, nu era de părere că l-ar ajuta cu ceva acest lucru. Știa că nu e un tată bun, așa că evita să-și petreacă timp cu propriii copii. Vărul lui, Drew, părea să știe ce trebuie să facă, așa că Terry i-a permis să se ocupe de tot. Însă doar Terry putea fi tatăl adevărat. Dacă și-ar fi dat seama că *ar putea* învăța și deprinde abilitățile de care avea nevoie, ar fi ajuns departe. La fel ca în cazul oricărei alte abilități, se putea perfecționa citind diverse cărți despre creșterea copiilor sau participând la seminarii pe acest subiect. Avea nevoie doar de puțină practică. Atât el, cât și copiii săi s-ar fi putut bucura de timpul petrecut împreună. În plus, i-ar fi îndeplinit și soției sale una dintre nevoile ei de bază.

În fiecare an, în librării apar sute de cărți despre creșterea copiilor și sunt organizate nenumărate seminarii pe acest subiect. Asemenea resurse sunt extrem de valoroase și acoperă extrem de multe aspecte – de la folosirea oliței și până la momentul somnului. Iată câteva sfaturi pentru tații care își doresc să aibă o relație ideală cu partenera de viață și cu propriii copii.

1. Învață cum să ajungi la un acord cu soția ta

Din punct de vedere al nevoilor emoționale, nu are sens ca tatăl să ignore opiniile soției legate de educația copilului. Și femeia trebuie să se implice în dezvoltarea morală și educațională a copilului – nu să fie scoasă din ecuație complet. Mulți bărbați nu știu însă cum să negocieze cu soțiile lor, fiind de părere că

toate conflictele legate de copii trebuie rezolvate cu forța – de către părintele care este suficient de puternic încât să își impună voința. Dacă femeia domină, bărbatul face un pas înapoi şi o lasă pe ea să educe copilul. Dacă el domină, vrea ca şi soția lui să se supună propriei autorități.

Am descoperit că cea mai înțeleaptă metodă de a-ți educa copilul este aceea a negocierii, care duce la un acord entuziast, adoptat în comun. Dacă mama şi tatăl stabilesc împreună regulile pe care se aşteaptă să le urmeze copilul lor şi felul în care să îl disciplineze atunci când aceste reguli sunt încălcate, evită o greşeală des întâlnită pe care o fac părinții. În plus, este îndeplinită şi nevoia femeii de angajament familial.

Dacă se pot fofila, copiii se obişnuiesc cu principiul „divide şi cucereşte". Fac o înțelegere cu mami ca să scape de tati. Pentru a evita această strategie, în momentul în care copilul îşi doreşte să obțină un privilegiu, părinții trebuie să se consulte între ei şi să-i prezinte copilului răspunsul deja agreat în prealabil.

Am văzut de multe ori copii care îşi manipulau cu succes unul dintre părinți pe seama celuilalt. Tatăl o favoriza pe Monika, iar mama pe Jennifer. Aşa că Monika apela la tatăl ei dacă voia bani, iar el încerca să-i dea fără ştirea mamei. Când Jennifer afla acest lucru, pretindea acelaşi tratament. Mama încerca să îşi determine soțul să îi dea şi lui Jennifer aceeaşi sumă de bani, rezultatul fiind o fricțiune permanentă între ei doi. Pentru a evita asemenea situații, toate deciziile *trebuie* să fie luate în urma unui acord reciproc. Dacă nu vă puneți de acord, nu acționați.

Ajungeți la o înțelegere referitoare la modul în care să vă disciplinați copiii, fiindcă cei mici vă vor respecta mai mult şi veți avea o influență mai ridicată asupra lor. Dacă ei ştiu că mama şi tatăl lor au luat împreună o anumită hotărâre, există un risc mai mic să vă pună sub semnul îndoielii autoritatea.

Felul în care bărbatul îşi disciplinează copiii are o pondere importantă în depozitele construite la Banca de iubire. Femeile sunt foarte sensibile la disciplinarea dură şi inadecvată. De cele mai

multe ori reacționează ca şi cum pedeapsa pe care soțul a aplicat-o copiilor i-a fost administrată ei personal. Prin urmare, cei doi ar trebui să ajungă la un acord înainte ca soluția disciplinară să fie impusă. O metodă de disciplinare pe care soțul şi soția o planifică împreună le consolidează dragostea şi reflectă grija lui față de sentimentele ei.

2. Învață cum să explici regulile

Copiii trebuie să înțeleagă *de ce* ar fi necesar să facă un lucru sau altul. În special bărbații sunt cei care ar trebui să învețe cum să explice clar şi cu răbdare regulile impuse. O conversație poate decurge uneori în felul următor:

„Johnny, du-te la tine-n cameră şi fă-ți patul."

„De ce?"

„Fiindcă aş vrea să te obişnuieşti cu ideea că trebuie să fii curat – atât tu, cât şi locul în care trăieşti."

„De ce?"

„Fiindcă, dacă eşti curat, îi vei face pe cei din jur să se simtă mai bine lângă tine şi să le placă să stea cu tine."

„De ce?"

„Hai, ia du-te sus şi fă-ți patul, *FIINDCĂ AŞA VREAU EU*!"

„Of, bine, bine!"

Poți înțelege reacția tatălui la şirul nesfârşit de întrebări, nu-i aşa? Copilul nu va pricepe mare lucru dacă îi spui că „aşa vrei tu" Când te simți frustrat, faptul că îți încordezi muşchii de părinte poate funcționa – îl determini pe copil să facă ceea ce vrei tu – dar se poate să fi pierdut oportunitatea de a-i explica propriul tău raționament. În asemenea situații, îți poți comunica foarte clar valorile morale, etice şi personale, dacă ai suficientă răbdare să răspunzi la toate acele întrebări *de ce*.

3. Învață să fii constant

Copiilor nu le ia mult să înțeleagă că regulile depind de dispoziția în care se află tatăl lor. Când acesta e fericit, copiii pot face

aproape tot ce vor – să alerge prin casă, să arunce lucruri, să sară în pat, să țipe unii la alții şi să se împroaşte cu apă. Când e însă mai morocănos, atenție! Orice mişcare se poate să îl enerveze.

Dacă regulile nu sunt aplicate constant, copiii nu le mai înțeleg semnificația. În loc să îi învețe un principiu moral, tatăl, prin prisma dispoziției lor constante, devine punctul asupra căruia îşi concentrează atenția. Din punctul de vedere al celui mic, este greşit să țipe doar atunci când tatăl lor se concentrează asupra unui lucru şi are nevoie de linişte. Părinții ar trebui să stabilească împreună regulile şi să le respecte întotdeauna, indiferent de dispoziția în care se află.

4. Învață cum să aplici corect pedepsele

Mulți copii în cazul cărora părinții nu aplică niciodată pedeapsa cu bătaia ajung să se „dezlănțuie" Pedepsele corporale ar trebui însă folosite doar în primii ani de viață (nu după vârsta de şapte ani) şi doar pentru a transmite un mesaj, în nici un caz să aibă drept scop suferința fizică. O pălmuță la fund nu lasă o traumă peste care copilul să nu mai poată trece, dacă e foarte mic.

În cazul copiilor între opt şi doisprezece ani, pedepsele noncorporale sunt mult mai eficiente. Faptul că nu le mai acorzi unele privilegii este una dintre metode. Stimulentele oferite în cazul în care se comportă în mod corespunzător ar trebui să înlocuiască pedepsele administrate fiindcă au greşit.

În adolescență, trebuie să se renunțe complet la pedepse, în favoarea stimulentelor. Unii părinți bine intenționați îşi pedepsesc copiii adolescenți prin faptul că nu le mai acordă unele drepturi de bază – în sensul că nu îi mai lasă în oraş sau prin alte măsuri asemănătoare, doar pentru a descoperi într-un final că aceştia ajung să fugă de acasă sau chiar să se sinucidă. Pedepsele corporale administrate copiilor mai mari pot lăsa traume emoționale care să îi urmărească toată viața.

Cea mai bună metodă prin care îți poți educa copiii este prin puterea exemplului. Dacă voi doi, ca părinți, demonstrați că aveți grijă unul de celălalt şi vă protejați, la fel şi copiii voştri vor afla ceea ce înseamnă acest lucru. Timpul de calitate petrecut alături de cei mici, în care îi înveți valori cu adevărat importante – de exemplu, să se gândească şi la sentimentele celorlalți atunci când fac anumite lucruri – te ajută să creşti nişte copii care se vor transforma în nişte adulți de succes.

5. Învață cum să îți gestionezi şi să îți stăpâneşti furia

De foarte multe ori părinții îşi disciplinează copiii în momentele în care sunt supărați. Când s-au săturat de problemele pe care le cauzează, îşi pierd cumpătul. Am asistat de curând la un exemplu de asemenea comportament aflându-mă în parcarea unui supermarket. În magazin, un copil urla fiindcă mama lui nu voia să îi cumpere o jucărie. Circul a continuat şi la coada de la casă şi pe drumul până la maşină. Imediat ce mama a trecut de paznici şi de privirile celorlalți cumpărători, a început să îşi bată copilul destul de rău. Voia ca acesta să-şi dea seama ce greşeală făcuse – şi sunt sigur că cel mic a priceput mesajul. A fost însă metoda cea mai potrivită să îl învețe ceva?

Izbucnirile de furie seamănă cu o stare temporară de nebunie, iar pagubele făcute pot fi extrem de periculoase şi de imprevizibile. Dacă v-ați înregistra în asemenea momente, v-ați da seama că am dreptate. Exact acest lucru îl văd şi copiii în momentele în care sunteți furioşi şi îi pedepsiți – un părinte scos din minți.

Chiar dacă izbucnirile de furie erau o metodă eficientă de pedeapsă, sunt mult prea riscante ca să fie folosite în cazul copiilor. Fracturi, răni permanente şi chiar decesul sunt consecințe des întâlnite ale acestei triste măsuri de disciplinare.

Disciplina însoțită de furie nu funcționează. Să ne gândim puțin la copilul neascultător pe care l-am văzut în magazin. Sunt sigur că mama lui îl mai bătuse şi până atunci. Fără nici un fel de

rezultat – asta fiindcă disciplina însoțită de furie nu este planificată cu atenție. Dai dovadă de impulsivitate şi înveți copilul că furia este o metodă eficientă de a scăpa de frustrări.

Nici un psiholog de copii din cărțile pe care le-am studiat nu a recomandat furia ca instrument de a disciplina un copil. Controlează-ți furia *înainte* de a-l educa. Dacă separi emoția de acțiunea disciplinară în sine, vei avea rezultate mult mai eficiente.

Calitatea de părinte nu trebuie să se suprapună cu cea de membru al cuplului

O problemă pe care o detectez destul de des la proaspeții tătici este că femeia pe care o iubesc s-a transformat mai degrabă în mamă, explicându-mi practic faptul că soția lor şi-a pierdut interesul față de relația lor de cuplu. Femeile cad destul de uşor în această capcană în momentul în care se simt copleşite de noua responsabilitate, aceea de a-şi creşte copiii. Acest lucru poate fi însă evitat dacă cei doi îşi propun să petreacă timp împreună şi să îşi acorde atenție unul altuia, independent de copii.

Relațiile extraconjugale apar destul de des în momentul în care cuplul are primul copil. De asemenea, există un risc mai mare de divorț în această perioadă. Nu-i aşa că e trist? Cauza acestor evenimente tragice este de obicei faptul că cei doi membri ai cuplului nu reuşesc să îşi îndeplinească unul altuia nevoile de bază. Prioritatea statutului de părinte concurează cu cea a statutului de partener într-un cuplu – iar prima iese învingătoare.

În momentul în care femeia se transformă din iubită în mamă, bărbatul poate vedea doar faptul că nu mai are aceeaşi împlinire sexuală şi că partenerul de viață nu-i mai este companion în tot ceea ce înseamnă activități recreaționale – factori care, din punctul lui de vedere, stau la baza eşecului marital. Acelaşi lucru se poate întâmpla însă şi dacă nevoia ei de afecțiune şi de conversații intime este neîndeplinită. Pierderea intimității şi dispariția momentelor în care îşi acordă unul altuia atenție totală duc la situațiile în care nevoile de bază ale fiecăruia nu mai sunt înde-

plinite. Chiar dacă bărbatul ajunge să fie un tată bun şi să aibă un rol activ în dezvoltarea copiilor, acest lucru nu compensează faptul că celelalte nevoi emoționale rămân neîndeplinite. Aşadar, atunci când femeia vrea ca soțul ei să îşi petreacă fiecare moment liber având grijă de copii şi dacă ignoră propria ei nevoie de a primi atenție din partea partenerului de viață, există riscul să aibă o relație de cuplu din ce în ce mai şubredă.

Este atât de important ca statutul de părinte să coexiste cu cel de membru al cuplului încât am scris această carte tocmai pentru a-i ajuta pe cei care apelează la mine să găsească un echilibru între dorința lor de a fi nişte părinți buni şi nevoia de intimitate. Dacă sunteți părinți aflați la început de drum sau dacă vă gândiți să aveți copii, vă recomand din toată inima lucrarea de față.

Întrebări pentru el

1. Eşti dedicat familiei tale? Cum se reflectă acest lucru în timpul pe care îl petreci cu familia şi în abilitățile tale de părinte?
2. Întâmpini probleme legate de furie, de administrarea pedepselor, de constanță sau de dezacord cu soția în ceea ce priveşte educarea şi disciplinarea copiilor?
3. Apar conflicte referitoare la împărțirea responsabilităților? Ai încercat să comunici cu soția? Pare să te înțeleagă?

Întrebări pentru ea

1. Rolul tău de mamă se suprapune cu cel de soție? S-a plâns vreodată soțul tău din această cauză?
2. Ai încercat să îți încurajezi soțul să se implice mai mult în dezvoltarea morală şi educațională a copiilor tăi? Dacă da, ai avut succes? Ce ai fi putut face mai mult?
3. Tu şi soțul tău ați depus vreun efort să urmați cursuri de specialitate astfel încât să deveniți nişte părinți mai buni? Ce probleme ați întâmpinat până acum ca părinți?

De reflectat împreună

1. Împărtăşiţi-vă unul altuia răspunsurile la întrebările anterioare cu sinceritate, dar dând dovadă de respect.
2. Care sunt scopurile morale şi educaţionale pe care le ai pentru copiii tăi? Sunteţi de acord amândoi când vine vorba despre această problemă? Cum ar trebui să vă educaţi şi să vă disciplinaţi copiii? Aţi căzut de acord asupra acestui aspect?
3. Planificaţi-vă cincisprezece ore pe care să le petreceţi în familie. Vă puteţi gândi la activităţi care să vă ajute să vă puneţi în aplicare scopurile de natură educaţională şi morală pe care le aveţi pentru copiii voştri. Acest timp alocat familiei nu trebuie să se suprapună cu cel pe care îl dedicaţi unul altuia.

12

El are nevoie ca ea să fie mândră de el – admirația

„Vai, Charles, îți mulțumesc." Ochii lui Lori străluceau de încântare. „Ce tablou minunat! Nu am mai primit niciodată de la cineva un tablou creație proprie! Eşti atât de talentat…"

„Nu ştiu ce să zic… Mai am mult de exersat."

„Te subestimezi, iubitule. Eşti chiar foarte bun. Ştiu destul de multe despre artă ca să-mi dau seama. Faci nişte lucruri minunate. Eşti un artist extraordinar şi sunt mândră de tine."

În perioada de dinainte să se căsătorească, acest tip de conversație era la ordinea zilei. Ea îl lăuda aproape tot timpul, iar el se simțea extraordinar, fiindcă nimeni până atunci nu îi mai făcuse asemenea complimente.

După ce s-au căsătorit, lucrurile au început să se schimbe. Charles, mulțumit de jobul său în domeniul designului de produse, părea relaxat în ceea ce priveşte cariera. Lori şi-ar fi dorit ca el să devină un artist faimos. Pe măsură ce şi-a dat seama că nu îşi va atinge niciodată potențialul, admirația ei s-a mai temperat şi, în cele din urmă, a dispărut de tot.

Între timp, la studio, Charles făcea din ce în ce mai des echipă cu Linda. Era şi ea pasionată de grafică, iar împreună creaseră nişte produse de succes. Într-o zi, în timp ce luau împreună masa

de prânz, Charles a început să i se destăinuie. „Ştii, Linda, cred că soţia mea are dreptate. Nu m-am străduit deloc să îmi urmez cariera în artă. Sunt mult prea leneş". „Leneş??", a protestat Linda. „Cum poate să creadă aşa ceva? Nu ştie cât de dură e munca aici? Nu ştiu pe nimeni de vârsta ta care să fi ajuns mai sus ca tine. Soţia ta chiar nu înţelege despre ce e vorba. În plus, eşti unul dintre cei mai drăguţi bărbaţi pe care îi cunosc. Ar trebui să se simtă norocoasă că s-a căsătorit cu cineva atât de minunat ca tine."

Charles se simţea puţin încurcat, nici nu ştia ce să spună. „Îţi mulţumesc mult. E foarte frumos ceea ce mi-ai spus."

„Nu am vorbit ca să mă aflu în treabă. Chiar cred asta."

Charles a savurat toată ziua complimentul. În sfârşit, cineva îl aprecia pentru ceea ce era acum, nu pentru ceea ce ar fi putut deveni pe viitor. Avea senzaţia că se ridicase la înălţimea aşteptărilor cuiva.

La scurtă vreme după aceea, Charles şi Linda au început o relaţie. În momentul în care preşedintele companiei la care lucrau a descoperit totul, i-a trimis pe Charles şi Lori la mine, pentru a-i consilia.

De ce simţea acest bărbat nevoia să fie admirat?

Unul dintre principiile despre care i-am vorbit lui Lori a fost acela că admiraţia sinceră îi motivează foarte mult pe bărbaţi. În momentul în care o femeie îi spune unui bărbat că e minunat, acest lucru îl inspiră să facă şi mai mult. Începe să creadă că e capabil să îşi asume noi responsabilităţi şi să îşi perfecţioneze abilităţile. Este inspirat astfel să se pregătească pentru noi responsabilităţi.

Admiraţia nu numai că motivează un bărbat, dar îl face să se simtă recompensat pentru realizările sale. În momentul în care soţia îi spune că îl apreciază pentru ceea ce a făcut, el are o satisfacţie mai mare decât dacă ar primi, să zicem, un bonus substanţial la salariu. Femeia trebuie să îşi aprecieze bărbatul pentru

ceea ce este el deja, nu pentru ceea ce ar putea fi dacă s-ar conforma standardelor ei.

Sunt bărbați pe care admirația îi ajută să aibă o încredere mai mare în ei. Dacă nu sunt apreciați, au în mod inevitabil o atitudine mult mai defensivă în cazul unor eşecuri.

De cele mai multe ori privesc cu reticență ideea de a se duce la un terapeut, fiindcă se tem să nu îi critice. În cazul meu, mulți au apelat la ajutor pretextând că vor să îşi ajute soția, care are „unele probleme emoționale"

În timp ce criticile îi fac să adopte o atitudine defensivă, admirația îi umple de energie şi îi motivează. Un bărbat se aşteaptă – şi are nevoie – ca soția lui să îi fie cel mai entuziast fan. Îşi trage încrederea din sprijinul pe care ea îl oferă şi de obicei are realizări mult mai mari dacă ea îl încurajează.

Încrederea se formează de cele mai multe ori de la o vârstă fragedă

Lipsa de încredere în propriile forțe – o problemă des întâlnită atât în cazul bărbaților, cât şi al femeilor, începe foarte devreme – în casa părinților, în perioada copilăriei. Un bărbat cu o părere proastă despre sine are, probabil, prieteni şi rude care îl critică şi îi evidențiază eşecurile, astfel că se gândeşte că ceilalți vor continua acest tipar. Evident, se aşteaptă şi ca soția sa să preia totul de unde au rămas părinții şi să îi reamintească tot timpul de nereuşitele sale.

În asemenea situații îmi sfătuiesc pacienții să respingă aceste evaluări negative, încurajându-i să se înconjoare de prieteni şi de rude care îi pot observa valoarea şi realizările. De multe ori, în câteva săptămâni, încrederea în forțele proprii creşte considerabil. Un mediu în care eşti criticat permanent este periculos pentru sănătatea ta mentală. Dimpotrivă, sprijinul şi încurajările te ajută să îți atingi adevăratul potențial şi să scoți la iveală geniul din tine.

Eu personal am văzut foarte clar cât de puternic este efectul admirației, fiindcă am fost binecuvântat să am o bunică minunată. Îmi amintesc bine că, în copilărie, îmi spunea că sunt un mic geniu şi că are un nepot extrem de talentat. Deşi aceste vorbe m-au făcut să am oarecare probleme la grădiniță, atitudinea ei m-a ajutat să am o încredere foarte mare în mine. La liceu, un consilier mi-a analizat notele şi performanța şi a ajuns la concluzia că nu aş putea intra niciodată la o facultate, aşa că ar fi indicat să mă orientez către muncă manuală. Grație părerii pe care bunica mea o avea despre mine, m-am înscris totuşi la universitate, m-am descurcat mult mai bine decât se aştepta consilierul şcolar şi mi-am luat într-un final chiar şi doctoratul. Fără admirația bunicii mele, poate că m-aş fi luat după spusele consilierului şi nu aş fi reuşit să am o educație superioară.

Poate că ai mai auzit spunându-se: „În spatele fiecărui bărbat extraordinar stă o femeie la fel de extraordinară. Aş transforma acest enunț în cel de-al cincilea corolar al lui Harley:

În spatele fiecărui bărbat ar trebui să stea o femeie care îl admiră.

Biografiile celebrităților de sex masculin o dovedesc din plin – la fel ca şi viețile tuturor bărbaților, care înfloresc pur şi simplu dacă au parte de admirația unei femei. Într-o oarecare măsură, bărbații ar trebui să le fie recunoscători femeilor pentru acest tip de suport emoțional, fiindcă, fără el, încrederea în sine – sursa esențială a succesului lor – se poate eroda şi în cele din urmă să dispară.

Critici *versus* plângeri

Dacă una dintre nevoile emoționale de bază este admirația, cred că poți înțelege de ce atât de mulți experți în căsnicii le

sfătuiesc pe femei să evite să își cicălească soții. Criticile sunt exact opusul admirației.

Un bărbat își dorește ca soția să îi fie un fel de președinte al fan clubului personal, nu cel mai aprig critic, însă unele femei simt că este dreptul și datoria lor să își aducă soții pe „drumul cel bun". Așa că în loc să îi încurajeze și să îi laude, îi copleșesc cu reproșuri.

În *Love Busters*, una dintre cărțile mele anterioare, am susținut că judecățile lipsite de respect reprezintă unul dintre modurile în care soții își distrug dragostea pe care și-o poartă unul altuia. În loc să depună masiv unități în Banca de iubire, prin admirație, ei fac retrageri importante, criticându-se.

Este de la sine înțeles – și aș vrea să se înțeleagă acest lucru – că nu recomand să bagi problemele de cuplu sub un soi de preș. Aș fi primul care aș încuraja partenerii să își exprime nemulțumirile pe care le au. Dar dacă o fac dând dovadă de lipsă de respect, îți pot afecta foarte tare relația, în special dacă soțul simte nevoia să fie admirat.

Eu personal cred că există o diferență între a critica și a te plânge. Plângerile sunt expresia unei probleme pe care ai dori să o rezolvi. Iată un exemplu: „Am avut în ultima vreme frustrări de natură sexuală și mi-ar plăcea să facem dragoste mai des" Este o plângere.

O critică, pe de altă parte, implică și lipsa de respect. „M-ai dezamăgit profund. Nici prin cap nu-mi trecea că vei fi un amant atât de jalnic." Plângerea se transformă astfel într-o critică.

Care dintre cele două exprimări are șanse mai mari să ducă la rezolvarea problemei? Una lasă loc discuțiilor și negocierilor. Cealaltă invită la un conflict.

Deși admirația poate fi dificil de exprimat în mod deschis într-o căsnicie în care totul pare să meargă prost, criticile pot fi complet eliminate, evitând pur și simplu să faci diverse comentarii care să denote o lipsă de respect. Dacă ai o problemă, pune-o deschis pe masă, însă abține-te să critici.

Un plan prin care să amplifici sentimentul de admirație

Înainte să începi să îți copleşeşti partenerul de viață cu laude, ar trebui să trag un semnal de alarmă. Nu te preface niciodată atunci când îți exprimi admirația. Dacă îți flatezi pur şi simplu soțul, poți face mai mult rău decât bine. Pentru a avea valoare, indiferent cât de mici, laudele trebuie să reflecte propriile tale sentimente. De exemplu, atunci când bunica mea mi-a spus că mă consideră extrem de inteligent, credea realmente acest lucru, iar convingerea cu care îmi transmitea acest mesaj m-a convins şi pe mine.

Parcă aud acum o mulțime de femei care spun: *„Toate bune şi frumoase, dr. Harley, dar ce să fac dacă soțul este o sursă constantă de iritare? Dacă nu e niciodată atent? Cum pot admira un asemenea bărbat?"* Aceste întrebări deosebit de importante au nevoie de nişte răspunsuri pe măsură.

Uneori o căsnicie poate fi atât de problematică încât soții încetează să mai încerce să caute ceva care le face plăcere. Vor neapărat să scape din relația respectivă încât sunt absolut convinşi că nu au de ce să se mai respecte unul pe celălalt. Este însă doar o iluzie. Adevărul este că, indiferent de problemele cu care te confrunți, orice persoană are în ea ceva de valoare, inclusiv partenerul tău de viață.

Aşadar, pe soția unui bărbat care simte nevoia de admirație o sfătuiesc să înceapă să caute la el acele caracteristici pe care le consideră valoroase. Pe măsură ce se va gândi mai mult la acest lucru, va descoperi şi trăsăturile pe care le admiră la el. Şi le poate chiar nota pe ceva, astfel încât să nu le uite şi să îşi reamintească permanent de ele. Nu va trece multă vreme până când îşi va putea exprima admirația sinceră față de calitățile soțului ei.

Evident, uneori e mai greu să identifici o paletă largă de caracteristici decât să găseşti câteva lucruri pe care să le admiri şi apoi să te obişnuieşti să îți exprimi admirația. Prin urmare, am conceput un plan pentru a-i ajuta pe bărbați să le ofere partenerelor de viață mai multe motive să îi admire. Acest lucru presu-

pune ca ei să facă ceea ce am recomandat pe tot parcursul acestei cărți – să le îndeplinească nevoile emoționale de bază.

Ai văzut modul în care funcționează Banca de iubire, felul în care, dacă îi îndeplinești celui de lângă tine nevoile de bază, consolidezi afecțiunea dintre voi. Ei bine, procesul creării sentimentului de respect la o femeie se desfășoară cam la fel. Pe măsură ce soțul învață să îi îndeplinească soției sale cele mai importante nevoi, ea va descoperi că îi răspunde începând să îl respecte. În schimb, dacă bărbatul nu îi îndeplinește aceste nevoi, ea nu își poate exprima sincer admirația de care el are nevoie. Prin urmare, o mare parte din admirația pe care i-o poartă depinde de capacitatea lui de a-i îndeplini nevoile emoționale.

Ținând cont de toate aceste aspecte, planul meu ajută bărbații să identifice și să le îndeplinească soțiilor lor nevoile emoționale de bază.

Pasul 1. Identifică acele comportamente care consolidează sau distrug sentimentul de admirație

Soția face două liste: în prima descrie acele comportamente pe care le admiră la soțul ei, iar în cea de-a doua pe cele care îi diminuează sau chiar îi distrug sentimentul de admirație. În ambele liste, enumeră acele lucruri care se încadrează în cele cinci nevoi de bază ale femeilor, despre care am discutat deja. Să vedem, ca exemplu, lista pe care Rachel a întocmit-o pentru a-l evalua pe soțul ei, John.

Comportament pe care îl admir	**Comportament care îmi afectează admirația**
Afecțiune	*Afecțiune*
1. Mă ține de mână când ieșim în oraș.	
2. Mă îmbrățișează când vine acasă de la serviciu.	
3. Îmi trimite flori și felicitări, făcându-mi mereu surprize.	

Comportament pe care îl admir	Comportament care îmi afectează admirația
Conversație	*Conversație*
4. Îmi povestește ce a făcut în ziua respectivă și mă întreabă eu cum mi-am petrecut-o. 5. E interesat de activitățile mele zilnice și discutăm împreună despre ele.	1. Când simte că sunt supărată, se refugiază în muncă și nu vorbește cu mine.
Sprijin financiar	*Sprijin financiar*
6. Câștigă suficient cât să mă întrețină pe mine și pe copii.	
Sinceritate și deschidere	*Sinceritate și deschidere*
7. Îmi spune întotdeauna unde a fost și îmi lasă un număr de telefon la care să îl pot contacta în caz de urgențe	2. Când îl deranjează ceva, neagă că ar fi supărat, chiar dacă sunt sigură că așa este.
Angajament față de familie	*Angajament față de familie*
	3. Nu își face suficient timp să stea cu mine și cu cei mici. 4. Nu încearcă să disciplineze copiii, ci lasă toată educația lor pe seama mea. 5. Nu este interesat de activitățile copiilor noștri și nu se duce niciodată la ședințele cu părinții.

Exemplul de mai sus arată că John trebuie să înceapă să acorde atenție nevoii de angajament familial pe care o are soția lui, înainte ca ea să îl poată admira pe deplin. Dificultatea lui de a întreține o conversație se poate reflecta și în faptul că nu reușește să se implice suficient de mult în viața familială – Rachel se supără fiindcă el nu este interesat de copii și nici nu vorbește despre asta. Dat fiind că se simte deja supraîncărcat și nu are timp pentru activitățile celor mici, are senzația că nu ar ajuta cu nimic să mai și vorbească despre acest subiect. Dacă învață cum îi poate îndeplini soției sale nevoia de angajament familial, este posibil ca problemele lor legate de conversații să dispară.

Pasul 2. Oferă ceva la schimb

De obicei este mai simplu să depășești o problemă în căsnicie dacă atât soțul, cât și soția își dau seama cât este de important să

aibă grijă unul de celălalt. El se simte încurajat dacă ştie că nu e singurul care ar trebui să schimbe ceva şi că şi soția lui va lua anumite măsuri. Aşadar, din punct de vedere practic, soția îşi va motiva mult mai uşor partenerul de viață să îşi schimbe comportamentul dacă şi ea este dispusă să facă nişte modificări – oricât de mici. Femeia ar trebui să îl roage pe partenerul ei de viață să răspundă la aceleaşi întrebări la care a răspuns şi ea. Ce anume face ea astfel încât el să o admire şi ce anume face şi lui nu îi place?

Soții ar trebui să fie pregătiți să aibă de-a face cu o reacție negativă atunci când partenerii de viață citesc listele. Nu uitați că aceste liste nu conțin lucruri care ați vrea să schimbe, ci reflectă ceea ce soții fac unul pentru celălalt astfel încât să se admire reciproc.

După ce ați finalizat listele, ajungeți la un acord pentru a adopta un comportament care să consolideze sentimentul de admirație şi să eliminați acele lucruri care duc la distrugerea acestui sentiment. Ideal ar fi să propui ceva la schimb pentru *toate* lucrurile pe care le-ai enumerat. Odată ce ai făcut asta, poți trece la următorul pas.

Pasul 3. Deprinde obiceiuri noi

Există o metodă simplă şi directă dacă vrei să îți formezi obiceiuri noi:

1. Defineşte obiceiul pe care vrei să ți-l formezi.
2. Gândeşte-te la nişte stimulente pentru a repeta acel obicei şi la pedepse pe care să ți le aplici dacă ai recurs la vechile obiceiuri.
3. Repetă obiceiul respectiv până când ți-l însuşeşti fără nici un fel de efort.

Să vedem cum a funcționat acest lucru în cazul lui John şi al lui Rachel. Când şi-au făcut împreună listele, Rachel a spus că

lipsa de interes a lui John față de activitățile copiilor a făcut-o să nu îl mai admire. După ce s-a mai gândit puțin, Rachel şi-a transformat afirmația „interes față de activitățile copiilor" într-un obicei: „cinci ore pe săptămână petrecute alături de copii şi ajutându-i la activitățile lor" Ulterior, a dezvoltat puțin:

1. Duminică seara, la ora 19.00, întrebi copiii ce activități au pentru săptămâna care urmează.
2. Pentru fiecare copil, alege o activitate la care vrei să ajuți.
3. Alocă-ți cinci ore în total pentru aceste activități.

Fiecare strategie trebuie să includă stimulente pentru a adopta complet noul obicei şi pedepse pentru situația în care se recurge la vechile deprinderi. John şi Rachel şi-au propus să se uite împreună la *Monday Night Football* dacă el petrece cinci ore cu cei mici; dacă nu reuşeşte să facă acest lucru, el este de acord să nu se uite la nici o emisiune sportivă în săptămâna respectivă.

Principalul motiv pentru care oamenilor le este greu să îşi formeze obiceiuri este că nu repetă comportamentul respectiv suficient de mult. Prin urmare, Rachel şi John au fost de acord să pună în practică acest plan timp de cinci luni, din august până în decembrie.

Odată ce i-au anunțat pe copii care era planul lor, au început să îşi pună în aplicare planul. Timp de opt săptămâni, John a reuşit să îşi petreacă timp cu cei mici. În a noua săptămână, nu s-a mai ținut de plan. Avea însă motive întemeiate. Se simțise rău şi rămăsese în urmă cu lucrul, trebuia să repare uşa de la intrare şi, în plus, sora lui Rachel venise la ei în vizită de două zile. În ciuda tuturor acestor detalii, în săptămâna care a urmat nu s-a uitat la sport, iar Rachel nu a fost nevoită să urmărească alături de el nici o emisiune sportivă.

Restul planului a decurs aşa cum îşi propuseseră, iar la sfârşitul lunii decembrie, au evaluat totul astfel încât să vadă dacă strategia lor a funcționat. Totul părea în regulă. Nu numai că

John petrecuse câte cinci ore pe săptămână alături de copii, dar începuse să îşi facă şi alte planuri împreună, astfel încât să îi poată ajuta şi mai mult. Iar Rachel şi-a dat seama că se uită la emisiuni sportive chiar şi atunci când John nu era acasă.

Când stau de vorbă cu pacienții legat de problema formării de noi obiceiuri, îi avertizez că, într-o primă fază, eforturile lor se poate să nu dea rezultate. Planul lor prin care se motivează astfel încât să poată repeta noul comportament are nevoie uneori de modificări ca să poată funcționa cu adevărat.

Nu uita că repetiția este cheia formării unui obicei nou, iar stimulentele reprezintă o soluție pentru garanția repetării. Un simplu angajament față de ideea de a face o schimbare nu va însemna mare lucru dacă nu este însoțit de beneficii solide astfel încât să poți repeta noul comportament până se transformă într-un obicei.

Ce urmează?

Ce ar trebui să facă femeia din momentul în care începe să îşi admire partenerul de viață? Evident, să îi spună acest lucru. Nu este însă atât de simplu precum pare. Se poate să nu fii obişnuită cu ideea de a-i spune soțului tău că îl admiri. Doar fiindcă te *simți* mândră de el sau îl admiri, nu înseamnă neapărat că îi şi comunici acest lucru. Obişnuieşte-te să îi spui cuvinte de laudă, la fel cum ai deprins orice alt obicei din viața ta.

La început ți se poate părea ciudat, dar pe măsură ce îți dezvolți acest obicei, se va transforma în ceva spontan. În cele din urmă îți vei îndeplini însă scopul – admirația firească pe care el şi-a dorit-o dintotdeauna de la tine.

Uneori femeia se teme să îşi exprime admirația într-o primă fază, fiindcă soțul ei poate renunța să mai facă acele schimbări despre care au discutat. Părerea mea este însă să îl laude imediat ce începe să aibă pentru el acest sentiment – indiferent cât de *infim* – nu ca o recompensă, cât ca o exprimare reală a propriilor sentimente.

Nu uita că cei mai mulți bărbați chiar *au nevoie* de apreciere şi se simt foarte bine când o primesc. Majoritatea apelează la mine fiindcă aveau relații extraconjugale şi mi-au subliniat permanent comparația dintre aprecierile şi căldura cu care îi înconjoară amantele în comparație cu criticile pe care le primesc tot timpul acasă. Nu îți tenta soțul să caute aprobare în afara căsniciei, fiindcă el chiar are nevoie de aprecierea ta.

Întrebări pentru ea

1. Exprimarea admirației pe care o simți față de soțul tău a fost o problemă specială pentru tine? Ți-a cerut vreodată să nu îl mai critici sau te-a încurajat să sesizezi mai des faptul că are şi puncte bune?
2. Trebuie să îți dezvolți un sentiment de admirație sau pur şi simplu obiceiul de a-ți exprima admirația?
3. Întocmeşte o listă cu schimbările pe care vrei să le facă soțul tău astfel încât să îl admiri mai mult. Împarte lista în schimbări esențiale şi schimbări mai puțin importante. Dacă soțul tău face aceste schimbări esențiale, vei putea să îți exprimi admirația de care el are atât de mare nevoie?

Întrebări pentru el

1. Eşti conştient de nevoia ta de a fi admirat? Există bărbați care nu se gândesc la acest aspect şi sunt de părere că nu au nevoie de aşa ceva. Ce indicii te pot face să crezi că simți nevoia profundă ca soția ta să te aprecieze?
2. Ai încercat să îi comunici soției tale nevoia ta de a te simți admirat? Cum a reacționat aceasta?
3. Întocmeşte o listă cu schimbările pe care vrei să le facă soția ta astfel încât să o admiri mai mult. Împarte lista în schimbări esențiale şi în schimbări neesențiale. Dacă soția ta face modificările esențiale, eşti dispus să faci acele schimbări pe care ți le-a sugerat?

De reflectat împreună

1. Ce părere aveți despre planul sugerat în acest capitol? Ce modificări ați face astfel încât să poată fi aplicat cât mai bine în căsnicia ta?
2. Stabiliți nişte stimulente pentru schimbările de comportament pe care vi le doriți. Specificați o limită de timp prin care să ştiți care este perioada în care veți încerca să puneți în practică noul comportament şi evaluați schimbarea la sfârşitul acelei perioade.
3. Obişnuiți-vă să vă admirați unul pe celălalt şi evitați criticile. Învățați să vă exprimați nevoile sub formă de cereri. Iată un exemplu: „Cum te-ai simți să mă ajuți cu această problemă?"

13
Cum să treci peste o relație extraconjugală

Alex a oftat încet în timp ce se ridicase să stingă lumina. S-a întors apoi să o sărute pe Jasmine pe obraz. „Noapte bună, draga mea", a spus el în şoaptă.

Nu a primit însă nici un răspuns. Jasmine dormea profund. Nu părea surprins şi ştia că s-ar supăra extrem de tare dacă ar trezi-o doar ca să facă dragoste. S-a întins în pat şi şi-a tras pătura până la gât. Renunțase demult la jocul acela de ratați, al părerii de rău pentru propria persoană. Îşi dăduse seama pur şi simplu că Jasmine nu mai este interesată sub nici o formă de sex. Pe vremuri fusese, se gândea el – în primii ani de căsnicie, înainte să apară copiii.

În dimineața următoare, în timp ce Alex s-a urcat în trenul de 7,30 cu care făcea naveta, s-a întâlnit cu Heather şi cu Brandon, care lucrau la aceeaşi firmă cu el. Consultându-şi agenda, şi-a adus aminte că nu are nimic programat pentru prânz.

„Hei, voi doi... Tipul cu care iau masa de obicei lipseşte din oraş. E vreunul dintre voi liber?"

„Chiar îmi pare rău", i-a spus Brandon, „dar trebuie să ajung undeva."

Alex s-a uitat întrebător la Heather, o femeie înaltă, delicată, preocupată de studiu şi foarte deschisă. „Mie mi-ar face plăcere să luăm masa împreună", i-a răspuns ea repede.

Nu am mai văzut-o de ceva vreme, se gândea Alex. Heather terminase acelaşi liceu ca şi el, dar plecase din oraş şi nu mai ţinuseră legătura câţiva ani buni – asta până când se angajase la aceeaşi companie ca şi el. Prietenia lor fusese reluată cu câteva luni în urmă, când intraseră în aceeaşi echipă, care se ocupa de un nou sistem computerizat.

La sfârşitul proiectului, totuşi, Alex s-a întors în biroul său de la etajul al cincilea, în timp ce ea a rămas cu două niveluri mai sus. „Ştii", i-a spus el în ziua aceea, în timp ce luau masa, „mă bucur foarte tare că Charlie a fost nevoit să plece azi din oraş."

„Şi eu la fel", a încuviinţat ea zâmbind. „Ţi-am simţit lipsa de cât te-ai întors la tine în birou. Ar fi trebuit să facem asta mai demult."

„Da, aşa e. Faptul că am lucrat împreună a fost cel mai amuzant lucru pe care l-am făcut în ultima vreme."

„Sistemul a avut succes. Timpul de prelucrare a comenzilor s-a scurtat foarte mult"

„Nici nu mă surprinde", a chicotit Alex. „În condiţiile în care am lucrat amândoi cot la cot, nici *nu avea cum* să dea greş."

În momentul în care au ieşit din restaurant, Alex şi Heather şi-au propus să se întâlnească din nou săptămâna următoare. În scurtă vreme, prânzul luat împreună se transformase într-un obicei. La un moment dat, Heather i-a oferit lui Alex o carte despre programare, iar la ceva vreme el i-a făcut cadou o brăţară nu foarte scumpă, dar foarte frumoasă. Când i-a dat-o, faţa ei s-a luminat. S-a aplecat peste masă şi l-a sărutat uşor pe obraz.

„Heather, o să fiu cât se poate de sincer", i-a spus el într-o zi. „Mă simt atras de tine. Cum să zic… mai mult decât ca prieten."

„Alex", i-a răspuns ea încet, „şi eu simt acelaşi lucru."

„Nu ţi-am povestit niciodată ce sentimente am pentru Jasmine…"

„Şi nici nu trebuie", l-a liniştit ea.

„Aş vrea s-o fac, totuşi. Nu am mai vorbit niciodată cu nimeni despre asta. Aş vrea să o fac cu tine."

„Atunci să ştii că te ascult."

„Când ne-am căsătorit, nu mi-am dat seama cum va fi. Eram convins că avem o mulțime de lucruri în comun, că ne putem petrece timpul împreună în mod plăcut... dar totul s-a schimbat după un an. Acum ea îşi vede de treaba ei, iau eu de a mea. Nu-i place să îi povestesc nimic de la serviciu şi se plânge mereu că nu câştig suficient de mulți bani. În cea mai mare parte a timpului, când ajung acasă seara, parcă intru într-o casă de nebuni."

Heather îl asculta înțelegătoare. După orele de program, s-a oprit pe la ea, ca să mai „stea de vorbă". În dimineața următoare, când Alex s-a trezit în patul lui Heather, se gândea cât de drăguță este. A sărutat-o pe umăr şi i-a zâmbit când a deschis ochii. „Bună, drăgutule", i-a şoptit ea.

„Bună dimineața, frumoasa mea."

Din ziua aceea, Alex şi Heather ajunseseră să fie obsedați unul de celălalt. Niciodată până atunci Alex nu mai avusese o viață sexuală atât de împlinită şi de constantă.

Într-o primă fază, Jasmine avea doar mici îndoieli cu privire la Alex, însă în scurtă vreme dubiile ei s-au transformat în suspiciuni, pe măsură ce ajunsese să lipsească din ce în ce mai mult de acasă. La început rămânea din când în când peste noapte în oraş, dar apoi pleca de acasă inclusiv în weekenduri. Într-o seară, s-a hotărât să vadă despre ce e vorba şi l-a sunat pe Jake, cel cu care Alex spusese că îşi va petrece noaptea. Jake a încercat să-i spună că Alex nu ajunsese încă la el, dar ezitarea lui nu a convins-o. A sunat şi mai târziu, dar nu a mai răspuns nimeni la telefon.

Jasmine şi-a adus aminte că Alex îi povestise cu căldură în voce despre Heather, o colegă cu care lucra la un proiect. Ştia că nu locuieşte departe de ei, aşa că s-a gândit că ar putea fi vorba despre ea. Într-o sâmbătă după-amiază, după ce Alex a plecat de

acasă, Jasmine a rugat pe cineva să stea cu cei mici şi s-a dus acasă la Heather. Imediat ce a intrat pe stradă, i-a văzut maşina lui Alex, parcată chiar după colț.

Jasmine a oprit automobilul, i-a identificat apartamentul lui Heather şi a respirat adânc înainte să sune la uşă. Heather i-a deschis, îmbrăcată într-un halat subțire. „Jasmine!", a spus ea cu o voce destul de ridicată. „Ce surpriză…"

„Îmi cer scuze dacă par nepoliticoasă, dar trebuie să verific ceva." A dat-o la o parte uşor şi a intrat în apartament, îndreptându-se spre dormitor. Acolo l-a găsit pe Alex, care îşi trăgea grăbit pantalonii pe el. Restul hainelor erau împrăştiate prin cameră.

„Jasmine, eu…"

Soția lui s-a întors brusc şi a ieşit fără un cuvânt. Heather nu se vedea pe nicăieri, dar nici măcar nu s-a deranjat să tragă uşa după ea. În drum spre casă, încerca să găsească o soluție. Divorțul părea singura opțiune.

Alex şi Heather, de la fereastră, o priveau pe Jasmine demarând în trombă. „Ce-o să faci?", a întrebat Heather.

„O să mă duc după ea şi o să încerc să o liniştesc. Nu-ți face griji, iubito. O să mă descurc eu cumva."

Când a ajuns acasă, Alex i-a văzut maşina pe alee, cu motorul pornit şi uşa deschisă. A încuiat-o şi a intrat în casă. Copiii plângeau. Fata care îi supraveghea i-a spus că soția lui intrase în casă şi urcase repede la etaj. I-a plătit ceea ce i se cuvenea şi a trimis-o acasă, după care a încercat să dea de Jasmine, descoperind că se încuiase în dormitor. După ce a ciocănit de mai multe ori la uşă, şi-a dat seama că mai bine se ocupă mai întâi de cei mici. I-a dus la un fast food să le dea ceva de mâncare, după care i-a adus înapoi acasă şi i-a culcat. În tot acest timp, Jasmine nu ieşise din dormitor.

Alex a ciocănit din nou la uşă. Din nou fără răspuns. „Jasmine, te rog", a implorat-o el încet.

A apăsat pe clanță și a încercat să intre în cameră. Jasmine stătea așezată pe pat, cu ochii în lacrimi. S-a îndreptat spre ea. „Draga mea, mi-e atât de rușine…"

„Nici să nu-ndrăznești să-mi spui *draga mea*!"

„Jasmine, eu te iubesc pe tine și pe copii. Tu însemni totul pentru mine. Nu-nțeleg cum am putut face așa ceva." Jasmine a început din nou să plângă, iar Alex a încercat instinctiv să o liniștească.

„Să nu pui mâna pe mine!", i-a strigat ea, trăgându-se departe de el. „Cum mi-ai putut face așa ceva? Mi se face rău doar când te văd."

„Jasmine, te rog… Nu se va mai întâmpla, îți promit. Zici că mi-a luat cineva mințile. Te rog să îmi mai dai o șansă." Ochii îi erau scăldați în lacrimi.

„Mincinosule! M-ai mințit, de câte ori ai lipsit, că rămâi la Jack…"

„Jasmine, te rog, nu…"

„Nu mă mai minți! Nu faci decât să înrăutățești și mai mult lucrurile!"

„Ai dreptate, nu o să te mai mint. Trebuie să mă crezi! Îți promit că nu se va mai întâmpla. Tu și copiii însemnați atât de mult pentru mine. S-a terminat, Jasmine. Vorbesc serios."

Discuția a continuat în acest fel până la trei dimineața – Alex o implora pe Jasmine să îl ierte și să îl primească înapoi, iar ea îl respingea furioasă. Într-un final, epuizată, a fost de acord cu un armistițiu și i-a permis să se bage în pat lângă ea.

În zilele următoare, Alex a continuat să-i arate că îi pare rău și că are remușcări, reușind să o liniștească cât de cât. La sfârșitul săptămânii, o convinsese deja că o nebunie de moment îl făcuse să se îndrepte către Heather și că nu se va mai întâmpla așa ceva.

Alex nu s-a mai văzut cu Heather să ia masa împreună, dar a sunat-o cu prima ocazie. „Aș vrea neapărat să te văd, dar nu îndrăznesc acum. Te iubesc atât de mult… chiar nu știu ce să fac."

„Alex, şi eu te iubesc. Nici nu încape discuţie. Aş vrea totuşi să îţi rezolvi singur problemele în căsnicie. Nu vreau să fiu eu motivul divorţului."

„Heather, eşti o comoară. Nu-ţi face griji. O să mă descurc. Dacă totul se va sfârşi printr-un divorţ, nu va fi vina ta."

Alex a rezistat două săptămâni, după care s-a întâlnit cu Heather la prânz, într-un loc destul de ferit. „Mă gândesc tot timpul la tine şi la ceea ce am trăit împreună. Nu mi s-a mai întâmplat aşa ceva cu altcineva... şi ştiu că nici nu mi se va mai întâmpla."

Heather îl ţinea de mână, cu ochii în lacrimi. Săptămâna următoare s-au întâlnit în apartamentul lui Jake şi aventura lor a fost reluată, la o intensitate şi mai mare, ca şi cum ar fi avut o energie nouă, reprimată după perioada aceea de separare. Se vedeau de câte ori puteau şi luau masa împreună. Într-o sâmbătă după-amiază, totuşi, Alex nu s-a putut abţine şi a plecat spre apartamentul lui Heather. Nu şi-a dat seama că Jasmine îl văzuse şi că îl urmărea. Scena confruntării s-a repetat, iar Jasmine era extrem de afectată. I-a spus lui Alex să îşi ia lucrurile şi să se mute şi a depus actele de divorţ.

Alex se gândea să se mute cu Heather, dar până la urmă a hotărât să nu o facă. În schimb, şi-a închiriat un apartament, unde s-a mutat, aşteptând să vadă ce se întâmplă. Şi-a dat seama nu numai că îi lipseşte Jasmine şi cei mici, dar şi că trebuie să reflecteze la foarte multe lucruri – la faptul că fusese respins de familie şi de prieteni, că trebuie să cheltuiască o mulţime de bani pe avocaţi, pe pensie alimentară şi pe întreţinerea copiilor. Se gândea şi la cei din compania la care lucra şi la politica lor în ceea ce priveşte relaţiile sentimentale dintre angajaţi, dar şi la convingerea lor că familiile trebuie să rămână împreună. Şi-ar fi putut pierde jobul – sau, oricum, să rateze o eventuală promovare.

Într-o seară, cam la o săptămână după ce se mutase, Alex a sunat-o pe Jasmine. „Te rog să îmi mai dai o şansă. Cred că aveam

probleme în căsnicie cu mult timp înainte să se întâmple aceste lucruri. Ştiu că am încercat să ignor unele chestiuni – şi rău am făcut. Ar fi trebuit să discut deschis cu tine… poate şi cu un terapeut. Jasmine, eu chiar îmi doresc să ne salvăm căsnicia şi familia. Ce părere ai?"

La început, Jasmine nu ştia ce să zică. Oare Alex avea dreptate? Poate că şi ea avea o parte de vină. Plus că era de acord să se ducă la un terapeut.

„Bine", i-a spus ea într-un final. „O să mai încercăm o dată."

În mai puțin de o săptămână, Alex se mutase din nou acasă. A avut o scurtă discuție cu Heather, căreia i-a spus că o iubeşte, dar că nu poate divorța – sau, oricum, nu atunci.

În timpul şedințelor de terapie de cuplu, Alex a încercat să îşi exprime sentimentele şi motivul pentru care simțea că lucrurile merseseră prost, dar şi de ce avea resentimente față de Jasmine.

„Alex", i-a spus terapeutul, „trebuie să îți dai seama ce nu a mers bine. Fii cât se poate de specific."

Alex a detaliat şi a discutat despre faptul că Jasmine nu îşi dorea să facă dragoste, de lipsa ei de interes față de viața lui profesională sau că nu era dispusă să îşi petreacă timpul cu activități care lui îi făceau plăcere. După care a menționat văicărelile necontenite legate de problemele din gospodărie, chiar dacă ea nu fusese dispusă niciodată să se angajeze.

Ascultându-l, Jasmine a început să se întrebe dacă nu cumva o parte a problemelor nu fusese cauzată şi de ea.

Terapeutul a continuat, rugându-l pe Alex să fie cât se poate de sincer. O mai iubea pe Heather?

„Da", a spus Alex, cu un fel de sfidare amestecată cu ruşine. Nu s-a deranjat să adauge că el şi Heather îşi reluaseră legătura şi încă se mai vedeau în apartamentul lui Jake. Şi nici terapeutul nu a întrebat.

În lunile următoare Alex a continuat programul de terapie, dar şi relația cu Heather. I-a păcălit atât pe Jasmine, cât şi pe

terapeut, făcându-i să creadă că îşi dorea realmente să îi fie credincios soției. A învățat să aibă mai multă grijă şi să fie mai puțin impulsiv atunci când îşi dorea cu nerăbdare să îşi întâlnească amanta.

Alex, Jasmine şi Heather erau prinşi în eternul triunghi amoros – şi nu e greu să ne dăm seama cum se întâmplase acest lucru. În momentul în care Alex şi Jasmine se căsătoriseră, unitățile pe care le depuseseră la Banca de iubire erau la un nivel extrem de ridicat. Fiindcă nici unul dintre ei nu se ridicaseră la înălțimea aşteptărilor celuilalt şi nu îşi îndepliniseră unul altuia nevoile, Alex devenise vulnerabil, astfel încât a ajuns să cunoască pe cineva care îi îndeplinea o nevoie emoțională pe care el personal o considera importantă. După primul prânz pe care l-au luat împreună, contul lui Heather în Banca de iubire a lui Alex a crescut rapid. El se simțea prins într-o capcană, i se părea că nu poate trăi fără nici una dintre ele. Jasmine era mama copiilor săi şi ştia că cei mici au nevoie de amândoi părinții. De asemenea, îşi luase un angajament față de ea, acela de a-i fi alături toată viața. Se îndrăgostise însă de Heather.

Soluții pentru a supraviețui unei relații extraconjugale

Oamenii mă întreabă adesea: „Cum pot cei asemenea lui Alex şi lui Jasmine să treacă peste o relație extraconjugală?" Ce le spun eu cuplurilor dacă li se întâmplă asemenea lucruri? Sincer, când am început prima dată să consiliez persoane care aveau probleme cauzate de infidelitate, nu credeam că mariajele lor vor rezista. În cel mai bun caz, mă gândeam că vor rămâne împreună de dragul copiilor, plini însă de resentimente şi de regrete. Nici măcar prin cap nu-mi trecea că nu numai că vor trece peste asta, dar că vor avea o căsnicie şi mai fericită decât până atunci.

Într-un final, am descoperit că singura modalitate de a trece peste o relație extraconjugală era să îşi transforme căsnicia într-o

experiență plină de pasiune și de împlinire. Dacă nu reușeau să aibă un mariaj mult mai bun decât înainte, cei doi nu ar fi putut rămâne împreună.

Planul meu pentru a obține niște rezultate atât de remarcabile presupune ca cei doi membri ai unui cuplu să urmeze o cale bine stabilită. Există mai multe reguli care trebuie respectate și, fără cooperarea ambilor soți, nu funcționează. Dar dacă planul este urmat cu strictețe, rezultatele sunt uimitoare și o mulțime de cupluri se pot bucura de un succes pe care nici măcar nu și l-ar fi imaginat.

Pasul 1. Pune capăt relației extraconjugale

Primul pas pentru a supraviețui unei relații extraconjugale este să îi pui capăt. O aventură se sfârșește atunci când soțul care a înșelat încetează orice legătură cu amanta (respectiv, amantul) și nu se mai întâlnește sau nu mai vorbește deloc cu acea persoană. De foarte multe ori am văzut ce se întâmplă dacă despărțirea nu este una drastică și definitivă. Cei doi încearcă să rămână „prieteni" și mențin un contact social ocazional. Inevitabil însă, sfârșesc la un moment dat unul în brațele celuilalt. Se pare că atunci când vine vorba despre persoana respectivă, soțul în culpă își pierde mințile și o forță căreia nu îi poate rezista îl atrage spre ea.

Însă chiar dacă nu există riscul reînnodării relației extraconjugale, dacă cei doi continuă să se întâlnească, aventura rămâne undeva în mintea soțului înșelat. De vreme ce trădarea este cel mai dureros și mai egoist act pe care unul dintre parteneri îl poate face ca să îl rănească pe celălalt, păstrarea legăturii îi readuce în memorie și îi perpetuează suferința. Am întâlnit cazuri de femei care mi-au spus că aventurile soților le-au afectat mai mult ca un potențial viol, dar și bărbați care mi-au mărturisit că relațiile extraconjugale ale soțiilor lor i-au făcut să sufere mai mult decât dacă și-ar fi pierdut un copil. Într-un fel, este trădarea supremă.

Pentru unii, aventura se sfârşeşte aşa cum trebuie. Soţul necredincios trimite amantei o scrisoare, în care îi comunică cât de mult a avut de suferit partenera de viaţă din cauza relaţiei lor şi cât de nesăbuiţi au fost; îşi exprimă, totodată, şi dorinţa de a-şi reface căsnicia, specificând cât se poate de clar că nu vor mai menţine legătura niciodată. Soţul înşelat citeşte scrisoarea şi îi aprobă conţinutul înainte să fie expediată. După ce a fost trimisă, sunt luate câteva măsuri speciale de precauţie, pentru a evita orice potenţial contact cu amanta (sau amantul).

Cele mai multe aventuri se sfârşesc urât – mor din cauze naturale. În loc să preia controlul asupra situaţiei şi să decidă să pună capăt situaţiei, cei mai mulţi soţi necredincioşi continuă relaţia cât pot de mult. Cu toate acestea, de obicei aventurile nu durează mult. Estimez că 95% dintre ele nu se întind pe mai mult de doi ani. Puţinele cupluri care în cele din urmă se căsătoresc au o relaţie extrem de fragilă şi există un risc mult mai mare să divorţeze. Aşadar, dacă relaţia extraconjugală nu se încheie în mod corespunzător, se va sfârşi oricum.

Dacă soţul infidel nu este dispus să pună capăt relaţiei extraconjugale, există o modalitate de a grăbi lucrurile: expunerea problemei. Familiile voastre ar trebui să afle – părinţii, fraţii, surorile şi chiar şi copiii. Şi familia amantului/amantei ar trebui pusă la curent – în special partenerul de viaţă. Pastorul de la biserica pe care o frecventaţi va fi şi el pus la curent. Expunerea cvasipublică a relaţiei extraconjugale este ca şi cum ai deschide la lumina zilei un dulap plin cu mucegai. Aventurile au şanse de supravieţuire dacă se desfăşoară în secret, dar în momentul în care toţi sunt la curent cu ea, realitatea iese la suprafaţă – şi vorbim despre ceva prostesc şi lipsit de noimă.

Chiar dacă expunerea publică a aventurii nu duce în cele din urmă la terminarea relaţiei extraconjugale, eu recomand oricum acest lucru. Soţul înşelat are nevoie de cât mai mult sprijin posibil, iar expunerea publică face ca prietenii şi rudele să ştie ce se în-

tâmplă. Păstrarea secretului nu ajută pe nimeni, eu personal fiind uimit cât de eficientă este dezvăluirea ei dacă vrem să i se pună capăt. În loc să presupunem că relația s-a înfiripat într-un soi de paradis, soțul necredincios își dă seama că, de fapt, și-a cumpărat bilet doar dus din iad spre pământ.

Prima reacție a soțului infidel atunci când relația extraconjugală este expusă este să încerce să dea vina pe partenerul de viață. „Nu te voi ierta niciodată că m-ai rănit în felul acesta. Te-ai gândit vreodată cât de prejudiciat voi fi?" Evident, aventura în sine îl afectează. Dezvăluirea ei identifică pur și simplu sursa suferinței. Soțul infidel ar trebui să fie cel care imploră iertarea.

În ciuda suferinței pe care o experimentează soțul înșelat, în perioada în care aventura este dezvăluită, acesta ar trebui să încerce să depună cât mai multe unități la Banca de iubire și să facă cât mai puține retrageri posibile. Doar așa va putea acoperi eventualele pierderi. Ar trebui să insiste ca soțul necredincios să pună capăt relației extraconjugale și să nu mai ia niciodată legătura cu amantul (sau amanta), dar fără să provoace dispute. Această strategie de a pune capăt aventurii este Planul A.

Dacă dezvăluirea publică nu duce imediat la ruperea relației vinovate, sfatul meu legat de felul în care ar trebui procedat în continuare diferă în funcție de sex. Îi încurajez pe bărbați să încerce să evite certurile și să înceapă să îndeplinească nevoile emoționale de bază ale soției necredincioase (Planul A) atât timp cât este posibil (de la șase luni la un an). Pe cele mai multe femei le sfătuiesc în schimb să se separe de soți cam după trei săptămâni, dacă partenerii lor de viață continuă să se întâlnească pe ascuns cu amanta. Experiența mi-a arătat că starea de sănătate a celor mai multe femei se deteriorează rapid și considerabil dacă trăiesc în continuare alături de soții infideli. Bărbații, pe de altă parte, au tendința să facă față problemelor de acest gen fără să fie atât de afectați. Această strategie de separare completă reprezintă ceea ce eu numesc Planul B.

Pe lângă evitarea problemelor de sănătate, separarea face ca lucrurile să nu se înrăutățească. Interacțiunea zilnică cu soțul necredincios poate duce la probleme atât de mari încât despărțirea temporară, în care cei doi nu mai păstrează legătura, ajută de fapt căsnicia lor să ajungă iarăşi pe drumul cel bun. În momentul în care s-a pus capăt relației extraconjugale, există un risc mai mic ca soțul înşelat să divorțeze, timp în care cel care a fost necredincios îşi doreşte ca mariajul lor să poată fi reconstruit.

Un alt avantaj al separării este acela că nevoile de bază ale soțului înşelat dispar brusc. Este valabil în mod special dacă cei doi parteneri ai cuplului au şi copii. De cele mai multe ori, soțul infidel trece cu vederea contribuția partenerului de viață la bunul mers al lucrurilor în familia lor. Deşi amantul (sau amanta) poate îndeplini două nevoi de bază nesatisfăcute de soțul înşelat, acesta din urmă poate îndeplini celelalte trei nevoi de care amantul nu se poate ocupa. Pe perioada separării, soțul necredincios poate ajunge să îşi dea seama cât de mult îi lipseşte partenerul de viață.

Când soțul care a fost înşelat decide că este momentul separării, recomand despărțirea completă, fără să se păstreze nici un fel de legătură (Planul B). Soțului infidel ar trebui să i se dea posibilitatea de a alege să se vadă în continuare fie cu soția, fie cu amanta (sau amantul) – dar nu cu amândouă deodată. Ar trebui să existe cineva care să asigure într-un fel contactul între soți, transmițând mesaje de la unul la altul şi luând sau ducând copiii în vizită. Însă până când soțul infidel nu promite că va pune capăt definitiv aventurii, fără să mai țină deloc legătura cu amanta (sau cu amantul), separarea ar trebui menținută. După doi ani, dacă soțul infidel are în continuare o relație extraconjugală, recomand în general divorțul.

Pasul 2. Dă dovadă de transparență

Când soțul infidel pune capăt aventurii şi este de acord să îşi refacă mariajul, trebuie luate nişte măsuri speciale de precauție,

astfel încât să existe garanții că nu vor mai fi abateri de nici un fel. Aventurile sunt propice într-un mediu pe care eu îl numesc *o a doua viață secretă.* Este vorba despre ceea ce faci atunci când nu te observă nimeni în mod direct. Știi – sau cel puțin bănuiești – că partenerul tău de viață nu ar aproba anumite lucruri, așa că i le ascunzi. În momentul în care soțul infidel, cum a fost și cazul lui Alex, poate pleca și veni acasă oricând dorește, fără să dea socoteală, este destul de simplu să aibă o aventură. Tentația e mare, fiindcă nici nu are vreun fel de oprelişti.

Așadar, încurajez cuplurile să înceteze să mai aibă o viață dublă secretă și să dea dovadă de *transparență.* Acest lucru nu numai că elimină, într-un fel, posibilitatea de a avea o aventură, dar ajută și la consolidarea intimității și a compatibilității. Nu este un fel de pedeapsă pentru un comportament greșit, ci un ingredient necesar pentru o căsnicie sănătoasă.

Transparența apare atunci când cuplurile adoptă politica onestității totale despre care am discutat în capitolul 7: dezvăluie-i partenerului de viață cât mai multe informații despre tine – gândurile tale, sentimentele, obiceiurile, trecutul, activitățile zilnice și planurile de viitor, inclusiv ceea ce îți place cel mai mult sau ceea ce nu te atrage deloc.

În principiu, absolut nimic nu ar trebui să fie ascuns. Parolele, e-mailurile, SMS-urile, telefoanele date sau primite, istoricul accesărilor pe internet și toate celelalte forme de comunicare ar trebui să fie și la dispoziția partenerului de viață. Eu și soția mea, Joyce, așa am procedat de-a lungul celor patruzeci și opt de ani de căsnicie. Fiindcă ne-am spus unul altuia totul despre noi, am evitat relațiile extraconjugale, iar transparența de care am dat dovadă ne-a ajutat căsnicia și în alte moduri. Nu este vorba despre o sentință la închisoare pe viață, în care dezvăluirea ne împiedică să avem ceea ce ne dorim cel mai mult, ci despre formula unei vieți împlinite.

Dacă l-aș fi consiliat pe Alex, l-aș fi încurajat să îi povestească lui Jasmine tot ceea ce face în fiecare zi, iar ea să procedeze la fel.

Acest lucru este extrem de important dacă vrei să ai o căsnicie excepțională, fiindcă soții – parteneri în viața normală – se verifică unul pe celălalt pe parcursul zilei, astfel încât să își coordoneze deciziile și activitățile. Jasmine ar fi trebuit să îl sune de mai multe ori pe zi, iar el la fel, astfel încât să se poată verifica reciproc.

Ce efect are un asemenea sistem de verificare pe parcursul întregii zile? Evident, există și dezavantaje pentru o persoană precum Alex. Deși este posibil ca Jasmine să se simtă puțin mai liniștită, pentru Alex este deranjant – cel puțin la început. Fiind obișnuit cu un stil de viață independent, acum va fi verificat aproape tot timpul. Va trebui să ia în considerare sentimentele lui Jasmine de fiecare dată când face un anumit lucru. Cuplurile reușite așa procedează, însă Alex nu ia decizii înțelepte și, într-o primă fază, se va simți ca și cum ar fi fost eliberat sub supraveghere.

De cele mai multe ori, soțul care înșală și căruia i se cere să dea dovadă de transparență și să nu mai țină legătura cu amantul (respectiv, amanta), va fi cuprins de depresie. Alex poate încerca să își salveze căsnicia, însă se va simți extrem de trist. Departe de Heather – o persoană pe care o iubește și care i-a îndeplinit o parte din nevoile sale emoționale de bază – și verificat tot timpul la sânge, se simte ca într-o capcană.

Pasul 3. Ține cont de nevoile emoționale ale partenerului de viață

Atunci când este luată, în sfârșit, decizia de reconciliere și soțul infidel renunță total la relația extraconjugală, o face de cele mai multe ori cu speranța că partenerul de viață poate învăța să îi satisfacă nevoile de bază îndeplinite de amantă mult mai ușor. Este valabil mai ales când la mijloc există și copii. Amanta pur și simplu nu va putea niciodată să ia locul soției în familie, dar soția *poate* lua locul amantei.

Obiectivul meu principal atunci când ajut membrii unui cuplu să își revină după o relație extraconjugală este să îi determin să aibă o legătură la fel de pasională ca aventura în sine. Nu vreau să fie nevoiți să aleagă între pasiune și rațiune – mai exact, aventura să îi ofere pasiune și căsnicia rațiune. Mi-aș dori să aibă parte atât de pasiune, *cât și* de rațiune.

Dacă totul va decurge conform planului meu, Jasmine va fi mult mai disponibilă să facă dragoste cu Alex și va începe să i se alăture activităților care lui îi fac plăcere. Un scenariu ideal ar fi ca ea să citească niște cărți despre computere și despre programare, pentru a înțelege mai bine ce anume face el la serviciu. Cireașa de pe tort ar fi să înceapă să îi asigure un confort mai mare atunci când ajunge acasă și să nu îl mai critice că nu câștigă suficienți bani sau că nu face treabă prin casă.

Toate aceste lucruri pot dura mai multe săptămâni – sau chiar luni. Probabil că Alex nu îi va arăta de la început lui Jasmine suficientă afecțiune, iar ea va fi în continuare reticentă atunci când vine vorba să facă dragoste. În plus, Alex are nevoie să îl învețe cineva cum să poarte cu Jasmine o conversație care ei să îi facă plăcere. În loc să o judece pur și simplu că nu e interesată de domeniul IT, va ajunge să își dea seama cum să stea de vorbă și despre interesele și sentimentele *ei*. Jasmine are nevoie urgent ca Alex să poarte cu ea acele conversații de calitate pe care le avea cu Heather.

Evident că nevoia de bază a lui Jasmine, de sinceritate și deschidere, a fost serios afectată. Alex va trebui să se străduiască pe termen lung să îi recâștige încrederea, dar nu o poate face dacă nu știe cum să fie cât mai transparent cu ea.

Dacă i-aș fi consiliat pe Alex și pe Jasmine, pe ea aș fi avertizat-o că o așteaptă un drum lung și plin de obstacole. Mai mult, pentru o vreme, că se poate să nu primească imediat la schimb ceea ce așteaptă din partea lui Alex. Nu ar trebui să se gândească la faptul că, în urma schimbărilor pe care le-a făcut în propriul comportament, Alex se va transforma brusc într-un soț iubitor, atent

şi credincios. Mai degrabă, aşa cum am menționat, la început Alex se va simți deprimat. Dacă ar fi sincer şi ar spune ceea ce simte, i-ar transmite lui Jasmine că se gândeşte mai tot timpul la Heather. Într-o primă fază, s-ar putea chiar să fie mințită şi, prin urmare, decepționată. Alex va fi tentat să încerce să o vadă din nou pe Heather.

Indiferent cât de bine îi îndeplineşte Jasmine nevoile lui Alex, el o va iubi în continuare, pentru o vreme, pe Heather. Chiar dacă cei doi soți reaprind flacăra iubirii îndeplinindu-şi unul altuia cele cinci nevoi emoționale de bază, este posibil ca eforturile lor să nu stingă niciodată flacăra iubirii aprinsă de aventura lui Alex cu Heather. Se poate să ardă mocnit sau la foc mic, dar să nu se stingă niciodată complet. Aşa cum un alcoolic rămâne dependent de băutură pentru tot restul vieții şi nu îndrăzneşte să se mai atingă de băutură, Alex va rămâne vulnerabil pe viață atunci când vine vorba de Heather, chiar dacă nu o va mai vedea niciodată.

Am descoperit că e mult mai dificil să îndepărtezi un bărbat de amantă după ce acesta s-a împăcat cu soția lui decât să o desparți pe femeie de iubitul ei. Nu îmi dau seama care ar fi explicația. Poate că femeile nu se simt confortabil să iubească doi bărbați, în timp ce bărbații se adaptează mai repede la mai multe relații. De-a lungul timpului, în sistemele caracterizate de poligamie, bărbații au avut mai multe soții, însă societatea nu le-a permis femeilor să facă acelaşi lucru. Sociologii au presupus că această discriminare are şi un fundament economic (bărbatul poate întreține femeia, nu şi invers – evident, există şi excepții). Motivul este cel mai probabil unul emoțional – bărbaților le place să aibă mai multe femei, în timp ce femeile resping din start ideea de a avea mai mulți soți.

O căsnicie mai puternică

O persoană care descoperă că partenerul de viață are o relație extraconjugală primeşte una dintre cele mai puternice lovituri pe

care le-ar putea suporta cineva. De asemenea, ambii parteneri sunt supuşi unui adevărat uragan emoțional. Când respectivul cuplu urmează metodele propuse de mine, de cele mai multe ori îmi spun că au reuşit să îşi consolideze relația de cuplu mult mai bine decât ar fi făcut-o dacă între ei nu ar fi intervenit respectiva aventură. O relație extraconjugală este un fel de declanşator traumatic care într-un final îi obligă pe cei doi membri ai cuplului să îşi îndeplinească unul altuia nevoile de bază. Odată ce încep să facă acest lucru, căsnicia lor se transformă în ceea ce ar fi trebuit să fie de la bun început.

Evident, este mult mai dificil să înveți să îndeplineşti nevoile emoționale de bază ale partenerului de viață după ce acesta a fost implicat într-o relație extraconjugală. Şi este şi mult mai dureros. Însă cu sau fără o aventură, cuplurile îşi pot construi un mariaj plin de pasiune şi împliniri dacă se obişnuiesc pur şi simplu să țină cont de nevoile lor de bază.

Cei mai mulți oameni care nu au trecut niciodată prin aşa ceva sunt de părere că nu şi-ar mai putea iubi niciodată partenerul infidel. Dar miile de cupluri pe care le-am consiliat reprezintă dovada vie a faptului că acest lucru nu este adevărat.

14
De la incompatibil la irezistibil

Înainte de finalul acestei cărți, aş vrea să îți atrag atenția asupra a două cuvinte importante: *incompatibil* şi *irezistibil.* În definiția lor stă cheia înțelegerii şi aplicării în propria ta căsnicie a perspectivelor şi principiilor despre care am discutat. Conform *The American Heritage Dictionary, incompatibil* înseamnă „lipsit de armonie", „antagonic", iar *irezistibil* – „care are o putere de atracție foarte mare"

În momentul în care soțul şi soția nu se mai înțeleg, putem considera că sunt *incompatibili.* Cu toate acestea, la un moment dat, se poate ca acești oameni să se fi considerat *irezistibili* unul pe celălalt. Fiindcă aveau această părere, au făcut un angajament pe viață, căsătorindu-se. Cei doi membri ai cuplului încep prin a se considera irezistibili şi sfârşesc prin a fi incompatibili, pe măsură ce nu reuşesc să îşi îndeplinească unul altuia nevoile de bază. Când cineva din afara mariajului lor se oferă să le îndeplinească aceste nevoi, apare o relație extraconjugală, ceea ce înseamnă că amantul (sau amanta) devine irezistibil.

Este mult spus însă că amanta este irezistibilă (este valabil şi în cazul opus, în care soția are un amant). Doar foarte rar ea este *complet* irezistibilă. În cele mai multe relații extraconjugale, îndeplineşte doar o parte din nevoile de bază ale celui care înşală (de

obicei una sau două). Soția trădată îndeplineşte în continuare celelalte trei sau patru nevoi. Aşa cum am încercat să arăt în mai multe rânduri, când cel care înşală este prins în plasa unei aventuri, de cele mai multe ori simte nevoia să aibă în jur ambele persoane – partenera de viață de acasă şi amanta. Gândul de a le pierde pe amândouă i se pare de nesuportat.

Unii dintre cei pe care îi consiliez reuşesc să aleagă între cele două. Uneori aleg partenera de viață, alteori amanta. În ambele situații, trec de la vină şi ruşine la suferință. Se simt şi acționează ca şi cum ar fi cuprinşi de depresie, fiindcă nevoile care până atunci îi erau îndeplinite de femeia pe care a părăsit-o rămân acum în voia sorții.

De exemplu, când soțul care a înşelat alege să se întoarcă la soția lui simte, probabil, că a făcut un mare sacrificiu pentru familia sa. În cele mai multe cazuri a fost obligat să renunțe la o relație sexuală satisfăcătoare – probabil pentru prima dată în viață. Orice sentiment plăcut apărut ca urmare a faptului că „a făcut ceea ce trebuia" nu atenuează cu nimic suferința sau resentimentele provenite din renunțarea la relația respectivă.

Dacă acest bărbat alege să rămână cu amanta, se simte copleşit de sentimentul de vină sau de ruşine cauzat de faptul că şi-a abandonat soția care îl iubea şi care avea grijă de el din foarte multe puncte de vedere. Dacă sunt implicați şi copii, vina şi ruşinea se amplifică foarte mult. Un mit des vehiculat în emisiunile televizate sau în cărțile şi articolele de prin revistele adresate publicului larg este acela că divorțul nu îi afectează în general pe copii. Evident, există şi situații extreme, în care divorțul poate fi o binecuvântare – de exemplu, în cazul în care este vorba despre dependența de alcool sau de droguri, de abuzuri fizice asupra femeii sau copiilor, despre demență ş.a.m.d. Dar în majoritatea cazurilor cu care am lucrat, divorțul are urmări devastatoare asupra copiilor. Orice altă concluzie sau părere pe această temă este nu numai stupidă, ci şi crudă.

Din experiența mea, soțul implicat într-o relație extraconjugală trece peste această experiență dacă alege să își rezolve problemele legate de incompatibilitatea cu partenerul de viață și să își refacă mariajul. Dar cei pe care i-am consiliat și care și-au abandonat familia suferă din cauza sentimentului de vină care îi macină. Cei care reușesc să evite terminarea firească a relațiilor extraconjugale și se căsătoresc cu persoana cu care au avut acea relație descoperă că aceleași probleme apar și în noua căsnicie. Dacă rezolvă vreodată și aceste probleme, își dau seama că ar fi putut face acest lucru și în prima căsnicie.

Leacul împotriva lipsei de compatibilitate

Cel mai rapid remediu pentru incompatibilitate și cel mai rapid drum pentru a deveni irezistibil constau în îndeplinirea celor mai importante nevoi emoționale ale partenerului de viață.

Cuplurile care au o căsnicie fericită sunt deja conștiente de acest principiu și au învățat cum să facă din mariajul lor o prioritate permanentă. Aceste cupluri investesc *efort*, exact *acolo* unde trebuie.

Am văzut acest principiu funcționând în foarte multe situații. De exemplu, am condus mai demult o firmă care oferea servicii de dating în zona Twin Cities. Un serviciu de dating are drept obiectiv să-i ajute pe cei care au interese și obiective comune să se întâlească în același loc. La scurtă vreme după ce am deschis firma, am început să observ o problemă realmente serioasă. Cei care se înscriseseră – în jur de cinci sute – nu aveau nevoie doar de oportunitatea de a cunoaște lume. Aproape fără excepție, acestor oameni le lipseau abilitatea de a îndeplini nevoile emoționale ale celor din jur. Cu toate acestea, toți căutau pe cineva care să le îndeplinească *propriile* nevoi și care să aibă grijă de ei. Se plângeau permanent că au întâlnit doar persoane egoiste și insensibile. Evident că nu sesizau absolut deloc că ei înșiși erau egoiști și insensibili.

Prin urmare, am reorganizat serviciul de dating. În loc să-i ajut pe cei care se înscriseseră să întâlnească persoanele dorite, i-am ajutat să se transforme astfel încât să poată fi aleşi de alţii, dezvoltându-şi abilităţile şi calităţile care i-ar fi făcut atrăgători pentru sexul opus.

O parte dintre ei s-au arătat interesaţi de noul meu concept şi au făcut toate eforturile necesare să poată îndeplini nevoile altora. Pentru aceşti bărbaţi şi pentru aceste femei, serviciile mele au fost deosebit de utile, ajungând în timp să se descurce singuri. Abilităţile lor nou dobândite i-au transformat în nişte persoane plăcute. Mulţi dintre ei s-au căsătorit în maximum doi ani.

Faptul că societatea noastră nu a reuşit să-i înveţe pe oameni să îndeplinească nevoile altora – în special ale partenerului de viaţă – a avut un rol pregnant în creşterea ratei divorţurilor. Căsnicia nu este pur şi simplu o instituţie socială în care oamenii intră fiindcă în cele din urmă „se îndrăgostesc şi trăiesc fericiţi până la adânci bătrâneţi". Atât timp cât nu reuşim să vedem căsnicia ca pe o relaţie complexă care presupune un training special şi abilitatea de a îndeplini nevoile unei persoane de sex opus, vom continua să asistăm la o descurajantă rată a divorţurilor.

La o vârstă foarte fragedă, copilul ar trebui să fie învăţat să îndeplinească nevoile şi aşteptările pe care partenerul de viaţă le va avea de la el dacă şi când se căsătoreşte. Nu există nici un motiv pentru care ar trebui să vedem atât de multe căsnicii care se destramă sau în care unul dintre parteneri are o relaţie extraconjugală.

O mare parte a acestei cărţi este adresată celor cu mariaje „necorespunzătoare" – care se sfârşesc printr-un divorţ. Am încercat să ofer o mulţime de sfaturi referitoare la modul în care poate fi evitată o relaţie extraconjugală sau cum să treci peste aşa ceva. Adevărul este însă că poţi folosi aceste sugestii pentru a transforma o căsnicie acceptabilă sau chiar bună într-una extraordinară, în care fiecare dintre parteneri îl consideră pe celălalt irezistibil.

Din fericire, nu trebuie să te mulțumeşti doar să visezi să devii irezistibil, sperând că acest lucru se va întâmpla dacă şi când ai folosit deodorantul, şamponul sau parfumul corect. Chiar poți deveni irezistibil.

Înainte de o scurtă trecere în revistă a lucrurilor de care este nevoie ca să te transformi într-o persoană irezistibilă, voi repeta ceea ce am scris în primul capitol: „Fiecare persoană este unică. Deşi, de cele mai multe ori, un bărbat alege cinci nevoi emoționale pe care le consideră cele mai importante, iar femeia alte cinci, *orice persoană* poate alege – şi chiar aşa se şi întâmplă – o combinație dintre cele cinci nevoi emoționale de bază. Aşadar, deşi am identificat cele mai importante nevoi emoționale ale unui individ obişnuit, nu ştiu care sunt nevoile fiecărei persoane cu care stau de vorbă. Şi fiindcă meseria mea este să salvez căsniciile cu probleme, nu căsniciile obişnuite, ar trebui mai întâi de toate identificată combinația de nevoi valabilă în mariajul tău."

Prin urmare, această trecere în revistă a calităților de care ai nevoie, de cele mai multe ori, ca să te transformi într-o persoană irezistibilă ar trebui parcursă în condițiile în care tu şi partenerul tău de viață veți alege combinația voastră unică de nevoi emoționale.

Un bărbat irezistibil

Un soț poate face astfel încât să fie irezistibil pentru soția lui, învățând să îi îndeplinească cele mai importante cinci nevoi emoționale ale acesteia.

1. *Afecțiunea.* Soțul îi spune că îi pasă de ea, prin cuvinte, felicitări, flori, cadouri şi mici atenții. O îmbrățişează şi o sărută de mai multe ori pe zi, creând astfel un mediu caracterizat de afecțiune, în care îşi exprimă în mod clar şi repetat grija pentru ea.
2. *Conversația.* Îşi face timp în fiecare zi pentru a sta de vorbă cu ea. Pot discuta despre ceea ce li s-a întâmplat, despre

copii, despre sentimente sau despre planurile pe care le au. Însă indiferent de subiect, ea se bucură de conversație, fiindcă nu are niciodată excesiv de multe solicitări, nu îl critică şi nici nu se supără pe el, ci este ceva informativ şi constructiv. Vorbeşte cu el atât cât are chef, iar el îi răspunde şi pare interesat. Nu este niciodată prea ocupat să aibă o conversație.

3. *Sinceritatea şi deschiderea.* Îi spune totul despre el, astfel încât să nu existe pe viitor ceva care să îl surprindă. Îi vorbeşte deopotrivă despre evenimentele negative şi pozitive, despre întâmplări din trecut, despre programul său zilnic şi despre planurile de viitor. Nu îi lasă niciodată o impresie falsă şi este sincer atunci când îi vorbeşte despre gândurile, sentimentele, intențiile şi comportamentul său.
4. *Suportul financiar.* El îşi asumă responsabilitatea pentru a-şi întreține familia, cu tot ceea ce înseamnă acest lucru. Dacă venitul lui este insuficient ca să acopere cele de bază, rezolvă problema îmbunătățindu-şi abilitățile astfel încât să obțină o mărire de salariu. Nu lucrează peste program, astfel încât să nu stea departe de soție şi de familie, însă îi poate oferi sprijinul necesar muncind maximum patruzeci şi nouă de ore pe săptămână. Deşi îşi încurajează soția să aibă o carieră, nu depinde de salariul ei pentru a acoperi cheltuielile familiei.
5. *Angajamentul față de familie.* Îşi dedică suficient timp şi energie dezvoltării morale şi educaționale a copiilor. Le citeşte, face diverse sporturi alături de ei şi îi duce frecvent pe afară. Citeşte cărți de parenting şi participă cu soția sa la seminarii având ca temă dezvoltarea copilului, astfel încât amândoi să se poată descurca cât mai bine. Discută metodele şi obiectivele până când se pun de acord asupra lor. Soțul nu aplică nici una dintre metodele de disciplinare până când nu are şi aprobarea ei şi îşi dă seama că este extrem de important pentru ea ca el să se implice în creşterea copilului.

Atunci când o femeie găseşte un bărbat care are toate aceste cinci calităţi, îl va considera irezistibil.

O femeie irezistibilă

O soţie poate ajunge să fie irezistibilă în ochii soţului ei dacă îi îndeplineşte acestuia cele cinci nevoi emoţionale de bază.

1. *O viaţă sexuală împlinită.* Soţia îi îndeplineşte această nevoie transformându-se într-un partener sexual extraordinar. Îşi analizează propria reacţie sexuală, pentru a-şi da seama şi a înţelege cum ajunge să dea ce e mai bun în ea; apoi îi împărtăşeşte toate aceste lucruri şi împreună ajung să aibă o relaţie sexuală de care amândoi să se bucure în mod repetat şi care să îi satisfacă.
2. *Un partener cu care să îşi petreacă timpul liber.* Ea devine interesată de activităţile recreative care lui îi plac cel mai mult şi încearcă să se documenteze şi să se perfecţioneze. Dacă descoperă că îi plac, îl încurajează să ia în considerare şi alte activităţi pe care le pot face împreună. Ea se transformă astfel în companionul lui preferat atunci când vine vorba despre activităţile recreative, iar el o asociază în mintea lui cu cele mai plăcute momente de relaxare.
3. *Atracţia fizică.* Ea se menţine în formă având permanent grijă de dietă şi de exerciţiile fizice. Se îmbracă şi se machiază astfel încât el să o considere atrăgătoare şi plină de gust. El este atras de ea în viaţa lor privată şi mândru de ea în public.
4. *Confortul domestic.* Ea îi creează acasă un mediu în care îi oferă un refugiu care să îl apere de stresul din exterior. Ea se ocupă de toate treburile casei astfel încât să îl încurajeze să îşi petreacă cât mai mult timp acasă şi să se bucure de familia lui.
5. *Admiraţia.* Ea îl înţelege şi îl apreciază mai mult decât oricine altcineva. Îi reaminteşte permanent valoarea pe care o

are şi realizările pe care le-a obținut şi îl ajută să aibă mereu încredere în propriile-i forțe. Evită să îl critice. Este mândră de el, nu fiindcă se simte obligată, ci dintr-un respect profund pentru omul pe care a ajuns să îl cunoască mai bine decât pe oricine altcineva.

În momentul în care un bărbat găseşte o femeie care are toate aceste cinci calități, o va considera irezistibilă.

Descoperă-ți cele mai importante nevoi emoționale

Se poate să nu fii încă sigur că nevoile emoționale pe care le-am descris sunt importante *pentru tine* – sau pentru partenerul tău de viață. Aşa cum am spus, nu pot afirma cu certitudine care dintre aceste nevoi se aplică în cazul vostru, aşa că voi prezenta în continuare o modalitate prin care puteți descoperi acest lucru.

În anexa A, există o scurtă descriere a fiecăreia dintre cele zece nevoi emoționale. În anexa B, voi prezenta un Chestionar al nevoilor emoționale pe care va trebui să îl completezi. Chestionarul te va ajuta să determini care dintre cele zece nevoi emoționale sunt cele mai importante pentru tine şi pentru partenerul tău de viață.

Fă două copii ale Chestionarului nevoilor emoționale – una pentru tine şi una pentru partenerul tău. Trage-le la xerox în varianta mărită, astfel încât să aveți loc suficient să vă notați răspunsurile. Înainte de a-l completa, asigură-te că ai citit foarte bine Anexa A, pentru a fi cât mai familiarizat cu toate nevoile emoționale pe care le ai.

Pe ultima pagină a Chestionarului nevoilor emoționale vei avea oportunitatea de a clasifica toate celelalte zece nevoi în ordinea importanței lor. Acest sistem de notare îl va ajuta pe partenerul tău de viață să vadă în perspectivă propriile tale nevoi emoționale, astfel încât să ştie unde să depună cel mai mare efort pentru a te face cât mai fericit (asta dacă ți-ai evaluat cu sinceritate nevoile emoționale).

Evită tentația de a pune în capătul listei nevoile tale emoționale *neîndeplinite*. Unele dintre cele mai importante pentru tine se poate să fie deja în regulă. Nu te folosi de această listă doar pentru a atrage atenția partenerului de viață, ci pentru a descrie cât mai exact nevoile pe care le ai. Nu uita, nevoile enumerate în partea de sus a clasamentului ar trebui să fie cele care îți aduc cea mai mare plăcere atunci când sunt îndeplinite şi cele mai mari frustrări dacă nu sunt.

Am spus de mai multe ori pe parcursul cărții că, deşi bărbații şi femeile au în comun multe dintre cele zece nevoi emoționale de bază, ordinea priorităților este totuşi diferită. Cele mai importante cinci nevoi în cazul bărbaților sunt de obicei ultimele cinci pe lista femeilor – şi invers. Dacă vei indica în mod clar care sunt, din punctul tău de vedere, cele prioritare, partenerul de viață poate investi energie şi atenție exact acolo unde trebuie.

Puține experiențe se compară cu momentul în care te îndrăgosteşti, dar, cu toate acestea, multe cupluri nu reuşesc să îşi dea seama că dragostea are nevoie de grijă şi atenție constante. Am încercat permanent să ofer nişte linii directoare şi sfaturi prin care să vă asigurați că aveți această preocupare şi pentru a vă construi o căsnicie bazată pe dragoste.

Dacă acest sentiment a dispărut şi trebuie să deprindeți noi abilități pentru a vă îndeplini unul celuilalt mult mai eficient nevoile emoționale, se poate ca la început să vă fie destul de greu. Dar după ce ai învățat să fii un soț model (sau o soție model), atracția şi grija vor veni de la sine. Este un sfat din partea unui bărbat care a fost îndrăgostit de soția lui în toți cei patruzeci şi opt de ani de căsnicie – trebuie să depui mult mai puțin efort să ai un mariaj de excepție decât să ai unul complet nereuşit. În momentul în care ai aflat cum îi poți îndeplini celui de lângă tine cele mai importante nevoi emoționale, stăpâneşti cele mai importante lecții de viață.

Atât tu, cât şi partenerul de viaţă ar trebui să completaţi chestionarul, astfel încât să vă puteţi comunica unul altuia nevoile şi să vă gândiţi la modul în care le puteţi îndeplini. Dacă veţi înţelege clar cum să procedaţi, sper că veţi avea o căsnicie de durată, plină de pasiune.

Anexa A

Cele mai importante nevoi emoționale

Înainte de a completa Chestionarul nevoilor emoționale prezentat în Anexa B, vom trece rapid în revistă cele mai importante zece nevoi emoționale.

Afecțiunea

Pe scurt, afecțiunea este expresia grijii. Ea simbolizează siguranța, protecția, confortul şi aprobarea – ingrediente extrem de importante în orice relație. Atunci când unul dintre soți este afectuos cu partenerul de viață, îi transmite următorul mesaj:

1. Eşti foarte important pentru mine, îmi pasă de tine şi te voi proteja.
2. Sunt preocupat de problemele pe care le ai şi voi fi alături de tine dacă simți nevoia.

O îmbrățişare oferită la momentul potrivit poate transmite şi ea aceste lucruri. Când ne îmbrățişăm prietenii sau rudele, le demonstrăm că ne pasă de ei. Există, de asemenea, şi alte moduri prin care să ne exprimăm afecțiunea – o felicitare, un bilețel pe care scrie „te iubesc", un buchet de flori, o strângere de mână, o plimbare după masa de seară, o încurajare, un telefon sau o conversație plăcută.

Sexul şi afecţiunea sunt de foarte multe ori confundate, în special de către bărbaţi. Afecţiunea este o exprimare a grijii, nu are o conotaţie sexuală şi poate fi oferită fără nici un fel de probleme rudelor, prietenilor, copiilor sau chiar animăluţelor de casă. Cu toate acestea, în anumite cazuri, îmbrăţişările şi săruturile, în special cele cu o tentă sexuală, au mai degrabă legătură cu sexul, nu cu afecţiunea.

Pentru foarte mulţi indivizi, afecţiunea este esenţială într-o relaţie. Fără ea, oamenii au senzaţia că sunt în derivă. Dacă afecţiunea este prezentă, sunt legaţi la nivel emoţional. Dacă te simţi bine atunci când partenerul de viaţă îşi exprimă afecţiunea faţă de tine şi eşti supărat când acest lucru nu se întâmplă, atunci ai o nevoie emoţională de afecţiune.

Împlinirea sexuală

Cei mai mulţi oameni ştiu că au nevoie de sex, dar dacă nu eşti sigur de acest lucru, să vedem care sunt cele mai evidente simptome.

De obicei, nevoia de sex apare înainte de a te căsători şi este cumva independentă de relaţia pe care o ai cu partenerul de viaţă. Deşi se poate să fi descoperit că ai dorinţa profundă de a face dragoste cu el încă din momentul în care te-ai îndrăgostit, nu este acelaşi lucru cu nevoia sexuală. Să îţi doreşti să faci dragoste când eşti îndrăgostit este mai degrabă o reflectare a faptului că vrei să fii în siguranţă din punct de vedere emoţional şi fizic.

Fanteziile sexuale reprezintă un fel de dezvăluire intimă a nevoii sexuale. În general, fanteziile reprezintă un indicator corect al nevoilor emoţionale, în condiţiile în care ele reflectă cele mai importante asemenea nevoi. Dacă ţi-ai imaginat cum ar fi să ţi se îndeplinească nevoia sexuală în moduri care să te satisfacă cât mai bine, atunci probabil că ai o nevoie sexuală. Cu cât este mai accesată fantezia, cu atât este mai mare nevoia pe care o ai. Şi felul în care nevoia sexuală este îndeplinită în fantezia pe care o ai poate arăta predispoziţiile sau orientarea ta sexuală.

Când v-ați căsătorit, tu şi soțul tău v-ați luat angajamentul să vă fiți credincioşi unul altuia pentru întreaga viață, ceea ce înseamnă că ați fost de acord ca fiecare dintre voi să fie singurul partener sexual al celuilalt „până când moartea vă va despărți" Ați făcut această promisiune fiindcă aveți încredere că vă veți putea îndeplini reciproc nevoile sexuale, fiind disponibil unul pentru celălalt. Nevoia de sex, prin urmare, este o nevoie exclusivă şi, dacă o ai, atunci eşti extrem de dependent de partenerul de viață, care ar trebui să ți-o îndeplinească. Nu ai altă opțiune etică la îndemână.

Conversațiile intime

Conversațiile intime diferă de conversațiile obişnuite. Ele se concentrează mai degrabă pe interesele, problemele, subiectele şi întâmplările personale. Sunt intime fiindcă, în general, nu ai dezvălui oricui nişte informații atât de personale. Doar cei cărora le pasă de tine şi vor să te ajute simt că problemele cu care te confrunți merită să fie dezbătute într-o conversație intimă. Dacă ai această nevoie, oricine ți-o îndeplineşte foarte bine te poate face să te îndrăgosteşti. Aşadar, dacă în cazul tău se aplică nevoia de a purta conversații intime, asigură-te că partenerul de viață este cel care ți-o îndeplineşte.

Bărbații şi femeile nu au, de obicei, dificultăți în a sta de vorbă în perioada de dinainte de căsătorie. Este momentul propice să afle mai multe lucruri despre partener. Ambii sunt extrem de motivați să descopere ce îi place şi ce nu celuilalt, ce experiențe a avut, ce anume îl interesează şi ce planuri de viitor are. De asemenea, sunt dispuşi să îşi demonstreze grija unul față de celălalt încercând să rezolve problemele aduse în discuție.

După căsătorie însă, multe femei descoperă că bărbatul cu care până atunci stătea de vorbă ore întregi la telefon pare să îşi fi pierdut dintr-odată interesul şi îşi petrece timpul uitându-se la televizor sau citind. Dat fiind că nevoia femeii de conversații

intime a fost satisfăcută în perioada de dinainte de căsătorie, se aşteaptă ca acest lucru să se întâmple şi după.

Dacă pentru tine conversaţiile intime reprezintă o necesitate practică, considerându-le în principal un mijloc de a ajunge la o concluzie, atunci probabil că nu ai mare nevoie de ele. Dacă îţi doreşti foarte mult să discuţi cu cineva despre ceea ce se întâmplă în viaţa ta, dacă apelezi pe cineva doar fiindcă simţi nevoia să vorbeşti, dacă te bucuri pur şi simplu de conversaţia în sine, atunci această nevoie emoţională este una foarte importantă pentru tine.

O companie relaxantă

Nevoia de a avea o companie relaxantă în activităţile recreative combină, de fapt, două nevoi în una: nevoia de a fi implicat în activităţi recreative şi nevoia de a avea o companie. În perioada de dinainte de căsătorie, tu şi soţul tău eraţi, probabil, companionul preferat al celuilalt. Nu este ceva ieşit din comun să vezi femei care îşi însoţesc soţii la pescuit, la vânătoare, la meciurile de fotbal sau la alte activităţi pe care nu le-ar alege niciodată în alte condiţii. Dar îşi doresc pur şi simplu să petreacă cât mai mult timp posibil alături de bărbatul pe care îl iubesc – ceea ce înseamnă să se afle acolo unde se află el.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru bărbaţi. Mall-urile sunt frecventate adesea de bărbaţi îndrăgostiţi. De asemenea, îşi scot partenerele în oraş, se uită la filme romantice şi se duc la concerte sau la piese de teatru. Profită de orice ocazie pentru a fi alături de persoana iubită şi încearcă să se bucure de ceea ce fac împreună, astfel încât relaţia lor să continue. Nu neg faptul că momentul căsătoriei schimbă fundamental o relaţie. Ar trebui să renunţăm însă la activităţile care ne-au făcut, de fapt, să ne dăm seama că suntem compatibili? Poate soţul să fie companionul preferat al soţiei în activităţile recreative şi invers?

Dacă activităţile recreative sunt importante pentru tine şi îţi doreşti să ai alături pe cineva ca să te simţi împlinit, trece această

nevoie pe lista celor importante. Să privim puțin lucrurile din perspectiva depunerilor făcute la Banca de iubire. Cât de mult îți plac aceste activități și câte unități de iubire depozitează soțul tău dacă îți ține companie? Ce pierdere imensă ar fi dacă aceste unități ar fi alocate în depozitul altcuiva! Iar dacă persoana respectivă este de sex opus, devine de-a dreptul periculos.

Al cui e meritul pentru toate unitățile de iubire pe care le-ai creat atunci când te-ai relaxat? Al persoanei pe care o iubești cel mai mult – partenerul tău de viață. Este și motivul pentru care încurajez membrii unui cuplu să fie unul pentru celălalt companionul favorit. Este una dintre cele mai simple modalități de a avea o relație extraordinară.

Sinceritate și deschidere

Cei mai mulți dintre noi ne dorim să avem o relație sinceră cu partenerul de viață. Unii dintre noi avem nevoie de asta fiindcă sinceritatea și deschiderea ne conferă sentimentul de siguranță.

Pentru a ne simți în siguranță, ne dorim să știm exact care sunt gândurile, sentimentele, obiceiurile, preferințele, trecutul, activitățile și planurile de viitor ale partenerului de viață. Dacă acesta nu ne vorbește deschis, încrederea poate fi subminată și sentimentul de siguranță distrus. Partenerul nu mai poate avea încredere în semnalele transmise și nu mai există fundamentul pe care să se construiască o relație solidă. În loc să se adapteze unul cu celălalt, cuplul ajunge să fie dezechilibrat; în loc să se dezvolte împreună, cei doi evoluează separat.

Pe lângă considerațiile practice referitoare la sinceritate și deschidere, există persoane care se simt fericite și împlinite atunci când partenerul de viață le dezvăluie cele mai intime gânduri și sentimente și, dimpotrivă, frustrate în momentul în care li se ascund lucruri importante. Această reacție este dovada unei nevoi emoționale, una care poate și trebuie să fie îndeplinită pe parcursul întregii căsnicii.

Atracția fizică

Pentru mulți oameni, atracția fizică a devenit una dintre cele mai mari surse de creştere a depozitului depus la Banca de iubire. Dacă ai această nevoie, o persoană atractivă nu numai că îți va atrage atenția, dar te va şi distrage de la tot ceea ce faci. Se poate ca acesta să fi fost de la bun început criteriul după care ai ales un anumit partener – aspectul său fizic.

Unii sunt de părere că această nevoie este temporară, fiind importantă doar la începutul relației. După ce membrii cuplului ajung să se cunoască mai bine, simt uneori că atracția fizică nu mai este esențială, fiind înlocuită de nevoi mult mai profunde şi mai intime. În cazul meu lucrurile nu au stat aşa – şi nici în al multor dintre bărbații pe care i-am consiliat. Există persoane pentru care nevoia de a fi atras de partener continuă pe tot parcursul căsniciei – iar simplul fapt că au un asemenea partener îi face să se simtă îndrăgostiți.

Din tot ceea ce ține de atracția fizică, greutatea atrage de obicei cel mai mult atenția. Cu toate acestea, alegerea hainelor, a coafurii şi a machiajului, dar şi igiena personală vin la pachetul care defineşte atractivitatea unei persoane. Poate fi o chestiune pur subiectivă, tu fiind cel care hotărăşti dacă persoana respectivă te atrage sau nu.

Dacă un partener care arată bine te face să te simți extraordinar, iar pierderea acestor calități te-ar transforma într-o persoană frustrată, atunci probabil că nevoia de a fi atras din punct de vedere fizic de cel de lângă tine este una foarte importantă.

Suportul financiar

Mulți se căsătoresc pentru suportul financiar pe care i l-ar putea asigura partenerul de viață. Cu alte cuvinte, unul dintre motivele pentru care se căsătoresc este reprezentat de bani. Suportul financiar este oare una dintre cele mai importante nevoi emoționale ale noastre?

Poate fi greu să îți dai seama dacă ai nevoie de suport financiar, în special dacă partenerul tău de viață a câștigat mereu bine. Dar dacă, înainte de a vă căsători, ți-ar fi spus să nu te aştepți să câştige vreodată vreun ban? Ți-ar fi afectat decizia de a fi împreună pentru tot restul vieții? Sau dacă nu îşi găseşte serviciu şi eşti nevoită să îl întreții vreme îndelungată? Te-ar afecta sau nu?

Este posibil să ai nevoie de sprijin financiar dacă te aştepți ca partenerul tău să câştige bine. Ai însă cu siguranță această nevoie dacă ți-ai propus ca tu să nu câştigi nimic, cel puțin în primii ani de căsnicie.

Ce înseamnă suport financiar? Să câştigi suficient astfel încât să îți cumperi tot ceea ce îți doreşti sau suficient cât să ai asigurat traiul de zi cu zi? Fiecare poate răspunde în felul propriu – sau aceeaşi persoană poate răspunde diferit în diverse etape ale vieții. Dar, asemenea celorlalte nevoi emoționale, suportul financiar este uneori dificil de abordat. Prin urmare, mulți au aşteptări ascunse şi, în consecință, resentimente. Încearcă să îți dai seama ce aşteptări financiare ai de la partener astfel încât să te simți împlinit. Şi ce anume te-ar frustra? Această analiză te va ajuta să stabileşti dacă ai nevoie de suport financiar.

Confortul domestic

Nevoia de confort domestic este ca o bombă cu ceas. Într-o primă fază, pare lipsită de relevanță – o revenire la vremurile primitive. Dar pentru multe cupluri, nevoia explodează pur şi simplu după câțiva ani de căsnicie, luându-i prin surprindere pe ambii parteneri.

În generațiile anterioare, se presupunea că toți bărbații au această nevoie şi că soțiile se ocupă de ea în mod firesc. Vremurile s-au schimbat – şi nevoile la fel. În prezent, mulți dintre bărbații pe care îi consiliez şi-ar dori ca soțiile lor să le îndeplinească nevoia de afecțiune şi de conversații intime – nevoi care până acum ceva vreme fuseseră apanajul femeilor. La fel, multe femei – în

special cele de carieră – sunt extrem de satisfăcute dacă soții lor le creează acasă un mediu liniştit şi bine gestionat.

În prima parte a căsniciei, ambii soți sunt dispuşi să îşi împartă responsabilitățile domestice. De foarte multe ori spală vasele sau fac patul împreună, împărțindu-şi, în general, multe dintre sarcini. Mirele se bucură de ajutorul soției la treburile pe care, burlac fiind, le făcea singur. În acest moment al căsniciei, nici unul dintre ei nu identifică nevoia de confort domestic ca fiind una importantă. Însă bomba cu ceas ticăie.

Când explodează ea de cele mai multe ori? Odată cu venirea pe lume a copiilor! Copiii creează şi alte nevoi – de exemplu, necesitatea creşterii veniturilor şi responsabilități domestice mai mari. Vechea diviziune a muncii în familie nu mai este valabilă. Ambii soți trebuie să îşi asume noi responsabilități. De care dintre ele se va ocupa fiecare?

Când vorbim despre asigurarea confortului domestic, ne referim la pregătirea mesei, la spălatul vaselor, al hainelor, la călcatul rufelor, la curățenia în casă şi la îngrijirea copiilor. Dacă te simți împlinit în momentul în care partenerul de viață face toate aceste lucruri (sau are grijă să fie totul în regulă) sau dacă te afectează că nu se ocupă de ele, atunci simți nevoia de confort domestic.

Angajamentul față de familie

Pe lângă nevoia din ce în ce mai mare de bani şi pe lângă schimbarea responsabilităților casnice, venirea pe lume a copiilor le creează multor oameni nevoia de angajament familial. Repet, dacă nu aveți copii încă, se poate să nu detectați o asemenea nevoie, dar în momentul în care apar şi cei mici, se poate produce o schimbare pe care nici măcar nu ați anticipat-o.

Angajamentul față de familie nu se referă la îngrijirea copiilor – hrănit, îmbrăcat sau supravegheat astfel încât să se simtă şi să fie în siguranță. Îngrijirea copiilor intră în categoria confortului do-

mestic. Angajamentul familial, pe de altă parte, este responsabilitatea pentru dezvoltarea copiilor, pe care îi înveți ce înseamnă valorile, cooperarea și grija față de cei din jur. Presupune să petreci timp de calitate cu cei mici, pentru a-i ajuta să se transforme în niște adulți de succes.

Îți poți da seama dacă ai această nevoie în momentul în care îți dorești ca partenerul de viață să se implice în dezvoltarea morală și educațională a copiilor. În momentul în care face aceste lucruri, te simți extrem de împlinit, dar dacă le neglijează, ești cuprins de frustrări.

Cu toții ne dorim ca propriii copii să aibă succes, dar dacă ai această nevoie de angajament familial, atunci participarea partenerului de viață la activitățile familiei va contribui mult la creșterea depozitului depus la Banca de iubire. În schimb, neglijarea acestor îndatoriri va duce la retrageri masive din cont.

Admirația

Dacă ai nevoie să fii admirat, se poate ca unul dintre motivele pentru care te-ai îndrăgostit de partenerul tău de viață să fie acela că îți face mereu complimente. Unora chiar le place să li se spună că sunt apreciați. Se poate, în același timp, ca partenerul să fie atent să nu te critice. Dacă simți nevoia să fii admirat, chiar și cea mai mică remarcă critică te poate afecta profund.

Foarte mulți dintre noi ne dorim să fim respectați, valorizați și apreciați de partenerul de viață. Vrem să ni se spună toate aceste lucruri clar și răspicat. Nu e nimic anormal să simțim această nevoie. Chiar și Dumnezeu vrea ca noi să îl prețuim!

Aprecierea este una dintre cele mai simplu de îndeplinit nevoi. Un mic compliment și, gata, i-ai făcut partenerului de viață ziua mai bună. Pe de altă parte, este extrem de ușor să ajungi să fii critic. Un simplu reproș poate fi foarte deranjant pentru unii, ruinându-le ziua și contribuind într-un ritm alarmant la diminuarea depozitului din Banca de iubire.

Partenerul de viață are puterea să alimenteze sau să lichideze acest depozit prin doar câteva cuvinte. Dacă te afectează atât de ușor, asigură-te că vei adăuga admirația pe lista celor mai importante nevoi emoționale ale tale.

Anexa B

Chestionarul nevoilor emoţionale

© 1986, Willard F. Harley, Jr.

Nume_____ Data_____

Chestionarul prezentat în continuare te va ajuta să stabileşti care sunt cele mai importante nevoi emoţionale pe care le ai şi să evaluezi cât de eficient îţi satisface partenerul de viaţă aceste nevoi. Răspundeţi la toate întrebările cât mai sincer posibil. Nu încercaţi să minimalizaţi nici o nevoie care simţiţi că nu a fost îndeplinită. Dacă ai nevoie de mai mult spaţiu pentru a răspunde, foloseşte o foaie separată de hârtie.

Partenerul tău de viaţă ar trebui să completeze separat acest chestionar, astfel încât să poţi descoperi care sunt nevoile lui şi să îţi evaluezi eficienţa cu care i le îndeplineşti.

După ce ai terminat de completat chestionarul, mai citeşte-l încă o dată, ca să te asiguri că răspunsurile îţi reflectă cu acurateţe sentimentele. Nu şterge răspunsurile originale, ci taie-le cu o linie subţire, astfel încât partenerul de viaţă să poată vedea modificările şi să le poată discuta cu tine.

Pe ultima pagină a chestionarului, trebuie să identifici şi să notezi în ordinea importanţei primele cinci nevoi emoţionale pe care le ai. Cele mai importante nevoi emoţionale sunt cele care îţi aduc cea mai mare plăcere când sunt îndeplinite şi cele mai multe frustrări dacă nu sunt satisfăcute. Rezistă tentaţiei de a alege ca fiind cele mai importante doar acele nevoi pe care partenerul de viaţă nu ţi le îndeplineşte în prezent. Include *toate* nevoile emoţionale pe care le ai atunci când le alegi pe cele mai importante.

Poţi face, de asemenea, o copie xerox mărită a chestionarului, astfel încât să ai loc suficient pentru răspunsuri.

1. **Afecţiune.** Îţi demonstrezi grija folosindu-te de cuvinte frumoase, felicitări, cadouri, îmbrăţişări, săruturi şi gesturi drăguţe; creează un mediu care să denote permanent grija pe care i-o porţi partenerului de viaţă.

   A. Nevoia de afecţiune. Specifică cât de mare este nevoia ta de afecţiune încercuind cifra corespunzătoare.

   Nu am nevoie de afecţiune. — Am o nevoie moderată de afecţiune. — Am mare nevoie de afecţiune.

   Dacă şi când partenerul de viaţă *nu* îşi exprimă afecţiunea faţă de tine, cum te simţi?
   (Încercuieşte litera corespunzătoare.)
   a. Extrem de nefericit
   b. Oarecum nefericit
   c. Nici fericit, nici nefericit
   d. Fericit că nu mi se arată afecţiune

   Dacă şi când partenerul de viaţă îşi exprimă afecţiunea faţă de tine, cum te simţi?
   (Încercuieşte litera corespunzătoare.)
   a. Extrem de fericit
   b. Oarecum fericit
   c. Nici fericit, nici nefericit
   d. Nefericit că mi se arată afecţiune

B. Evaluează afecţiunea partenerului de viaţă: arată cât de satisfăcut eşti de afecţiunea pe care ţi-o oferă partenerul de viaţă încercuind cifra corespunzătoare.

   Sunt foarte nesatisfăcut. — Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut. — Sunt extrem de satisfăcut.

   Partenerul meu îmi oferă toată afecţiunea de care am nevoie.
   ☐ Da ☐ Nu

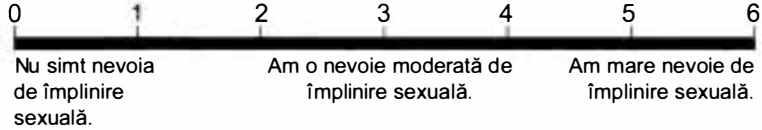
   Dacă răspunsul este nu, cât de des ai vrea să îşi exprime afecţiunea?
   De _____ (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuieşte o variantă).

   Îmi place felul în care partenerul meu îşi exprimă afecţiunea.
   ☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, explică cum ar putea fi satisfăcută mai bine nevoia ta de afecţiune.

2. **Împlinirea sexuală.** O relaţie sexuală care trezeşte aceeaşi reacţie de plăcere în cazul amândurora, în mod regulat.

A. Nevoia de împlinire sexuală: arată cât de mult ai nevoie de împlinire sexuală încercuind cifra adecvată.


0 1 2 3 4 5 6
Nu simt nevoia de împlinire sexuală.
Am o nevoie moderată de împlinire sexuală.
Am mare nevoie de împlinire sexuală.

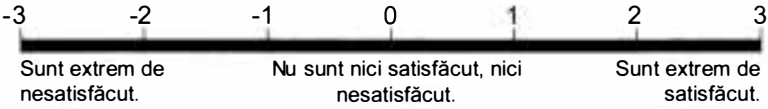
Dacă şi când partenerul tău *nu* este dispus să întreţină relaţii sexuale cu tine, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit că nu am relaţii sexuale

Dacă şi când partenerul tău întreţine relaţii sexuale cu tine, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit
b. Oarecum fericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Nefericit că am relaţii sexuale

B. Evaluează relaţia sexuală cu partenerul tău: arată cât de satisfăcut eşti de relaţia sexuală cu partenerul tău, încercuind cifra corespunzătoare.



Partenerul meu întreţine relaţii sexuale cu mine de câte ori am nevoie.

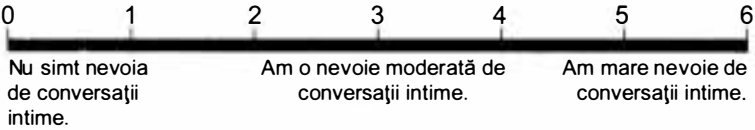
☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des ţi-ar plăcea să ai relaţii sexuale cu partenerul tău?
De _____ (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuieşte o variantă).

Sunt mulţumită de felul în care partenerul meu face dragoste cu mine.
☐ Da ☐ Nu
Dacă răspunsul este nu, explică felul în care nevoia ta de împlinire sexuală ar putea fi mai bine satisfăcută în căsnicia ta.

3. **Conversaţiile intime.** Discuţii despre întâmplările de peste zi, despre sentimente şi planuri; evitarea criticilor sau a evocării greşelilor din trecut; interes faţă de subiectele tale favorite de conversaţie; conversaţii echilibrate, în sensul că, în urma lor, partenerul te poate înţelege mai bine şi să îţi acorde atenţie totală.

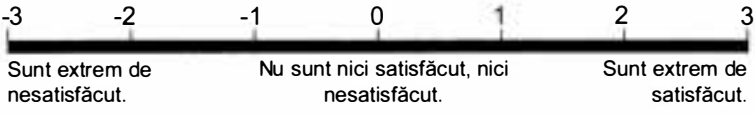
A. Nevoia de conversaţii intime: arată cât de mult ai nevoie de conversaţii intime încercuind cifra corespunzătoare.



Dacă şi când partenerul tău *nu* este dispus să stea de vorbă cu tine, cum te simţi?
(Încercuieşte litera corespunzătoare.)
a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit că nu stăm de vorbă

Dacă şi când partenerul tău stă de vorbă cu tine, cum te simţi? (Înlocuieşte litera corespunzătoare.)
a. Foarte fericit
b. Oarecum fericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Nefericit că stăm de vorbă

B. Evaluează nevoia de conversații intime cu partenerul tău: arată cât ești de satisfăcut de conversațiile intime pe care le ai cu partenerul tău încercuind cifra corespunzătoare.



Partenerul meu discută cu mine ori de câte ori am nevoie:

☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des ai vrea să discute partenerul tău cu tine?

De _____ (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiește o variantă).

_____ (scrie cifra) ore pe zi/săptămână/lună (încercuiește o variantă).

Îmi place felul în care partenerul meu discută cu mine.

☐ Da ☐ Nu

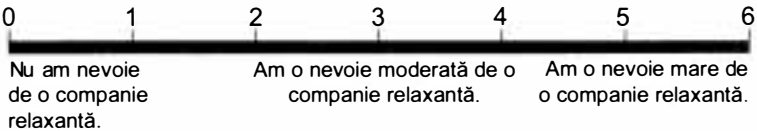
Dacă răspunsul este nu, explică cum poate fi satisfăcută mai bine nevoia ta de conversații intime.

_____

_____

4. O companie relaxantă. Interes față de activitățile tale relaxante favorite, deprinderea de a face față în timpul acestora și faptul că partenerul ți se alătură în asemenea activități recreative. Dacă se dovedește că o anumită activitate îi displace partenerului tău după ce a fost depus un efort, se impune negocierea unor noi activități recreative plăcute pentru ambii membri ai cuplului.

A. Nevoia de a avea o companie relaxantă: arată cât de mult ai nevoie de o companie relaxantă încercuind cifra corespunzătoare.


0 1 2 3 4 5 6
Nu am nevoie de o companie relaxantă.
Am o nevoie moderată de o companie relaxantă.
Am o nevoie mare de o companie relaxantă.

Dacă partenerul tău *nu* este dispus să ţi se alături în activităţile tale recreative preferate, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit că nu mi se alătură şi partenerul

Dacă partenerul ţi se alătură în activităţile tale recreative preferate, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit
b. Oarecum fericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Nefericit că mi se alătură

B. Evaluarea nevoii de companie relaxantă: arată cât de satisfăcut eşti când partenerul tău ţi se alătură în activităţile tale recreative preferate, încercuind cifra corespunzătoare:

Sunt extrem de nesatisfăcut. | Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut. | Sunt extrem de satisfăcut.

Partenerul mi se alătură în activităţile mele recreative preferate ori de câte ori am nevoie.

☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des ai vrea să ţi se alăture partenerul în aceste activităţi recreative?

De _____ (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuieşte o variantă).

_____ (scrie cifra) ore pe zi/săptămână/lună (încercuieşte o variantă).

Sunt mulţumit de felul în care partenerul mi se alătură în activităţile mele recreative preferate.

☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, explică felul în care nevoia ta de a avea o companie relaxantă poate fi mai bine satisfăcută.

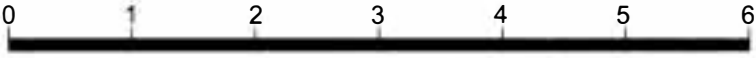
_____

_____

_____

5. **Sinceritate şi deschidere.** Împărtăşirea sentimentelor pozitive şi negative, a întâmplărilor din trecut, a evenimentelor şi planurilor zilnice, a planurilor de viitor; ţi se răspunde sincer la întrebări, nu îţi lasă false impresii.

A. Nevoia de sinceritate şi deschidere: arată cât de mare este nevoia ta de sinceritate şi deschidere, încercuind cifra corespunzătoare.



Nu am nevoie de sinceritate şi deschidere.

Am o nevoie moderată de sinceritate şi deschidere.

Am o nevoie mare de sinceritate şi deschidere.

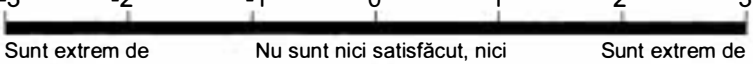
Dacă şi când partenerul *nu* este sincer şi deschis cu tine, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit că partenerul nu este sincer şi deschis

Dacă şi când partenerul este sincer şi deschis cu tine, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit
b. Oarecum fericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Nefericit că partenerul meu este sincer şi deschis

B. Evaluează sinceritatea şi deschiderea partenerului: arată satisfacţia faţă de sinceritatea şi deschiderea partenerului, încercuind cifra corespunzătoare.



Sunt extrem de nesatisfăcut.

Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut.

Sunt extrem de satisfăcut.

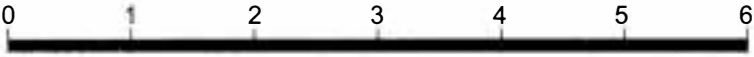
În care dintre zonele menţionate mai jos ai vrea să observi o îmbunătăţire la partenerul tău? (Încercuieşte variantele care se aplică în cazul tău.)

a. Împărtăşirea reacţiilor emoţionale pozitive şi negative vizavi de aspecte relevante
b. Împărtăşirea informaţiilor referitoare la trecutul său

c. Împărtăşirea informaţiilor referitoare la activităţile sale zilnice
d. Împărtăşirea informaţiilor referitoare planurile sale de viitor
Dacă ai ales una sau mai multe variante, explică felul în care nevoia ta de sinceritate şi deschidere poate fi mai bine satisfăcută.

6. **Atracţia fizică.** Exerciţii fizice şi supravegherea alimentaţiei; îmbrăcăminte, coafură şi (în cazul femeilor) machiaj atrăgătoare şi cu gust.

A. **Nevoia de atracţie fizică:** arată cât de mult simţi nevoia să fii atras de partener din punct de vedere fizic, încercuind cifra corespunzătoare.



Nu simt nevoia să fiu atras din punct de vedere fizic de partener.

Am o nevoie moderată să fiu atras din punct de vedere fizic de partener.

Am o nevoie mare să fiu atras din punct de vedere fizic de partener.

Dacă şi când partenerul tău *nu* este dispus să se străduiască să arate bine, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit că nu face nici un efort

Când partenerul tău face eforturi să arate bine, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit
b. Oarecum fericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Nefericit să văd că face eforturi

B. **Evaluează atracţia faţă de partener:** arată cât de atras eşti de partener încercuind cifra corespunzătoare.

Sunt extrem de nesatisfăcut.

Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut.

Sunt extrem de satisfăcut.

În ce zone dintre cele enumerate mai jos, referitoare la atracţia fizică, ţi-ar plăcea să vezi o îmbunătăţire la partenerul tău? (Încercuieşte litera sau literele corespunzătoare.)

a. Formă fizică şi greutate normală

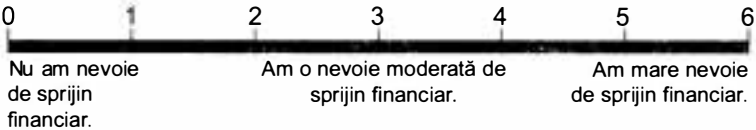
b. Alegerea unei vestimentații îngrijite
c. O coafură atrăgătoare
d. Igienă corectă
e. Machiaj facial atrăgător
f. Altele _____

Dacă ai ales una dintre variantele de mai sus (sau mai multe), explică felul în care nevoia ta de a te simți atras de partener poate fi mai bine satisfăcută.

_____
_____
_____
_____

7. **Sprijin financiar.** Asigurarea suportului financiar pentru întreținerea casei, pentru a asigura hrana și îmbrăcămintea necesare, la un standard pe care îl consideri acceptabil, fără ca acest lucru să presupună deplasări sau ore suplimentare excesive.

A. Nevoia de sprijin financiar: arată cât de mare este nevoia ta de sprijin financiar, încercuind cifra corespunzătoare.



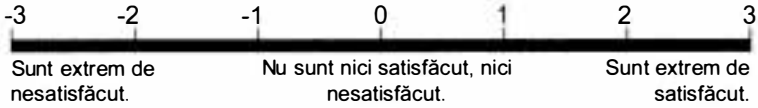
Dacă și când partenerul tău *nu* este dispus să te sprijine financiar, cum te simți? (Încercuiește litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit că nu sunt susținut financiar

Dacă și când soțul tău te susține financiar, cum te simți? (Încercuiește litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit
b. Oarecum fericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Nefericit fiindcă sunt susținut financiar

B. Evaluează suportul financiar asigurat de partenerul tău: arată cât de satisfăcut eşti de suportul financiar pe care ţi-l asigură partenerul tău.



Cât de mulţi bani ai vrea să câştige partenerul tău astfel încât să te întreţină?

_____

_____

Câte ore pe săptămână ai vrea să lucreze partenerul tău? _____

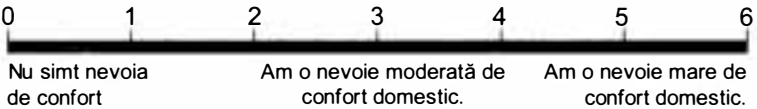
Dacă partenerul tău nu câştigă atât de mult precum ţi-ai dori, nu lucrează atâtea ore cum ţi-ar plăcea, nu îşi face un buget conform dorinţei tale sau nu câştigă banii din nişte activităţi pe care le agreezi, explică felul în care nevoia ta de sprijin financiar poate fi satisfăcută.

_____

_____

8. Confort domestic. Crearea unui mediu domestic care să îţi ofere un refugiu faţă de stresul din exterior; îngrijirea casei şi a copiilor, inclusiv pregătirea mesei, spălarea vaselor, spălarea şi călcatul rufelor şi curăţenia în casă (dar nu numai).

A. Nevoia de confort domestic: arată cât de mare este nevoia ta de confort domestic încercuind cifra corespunzătoare.



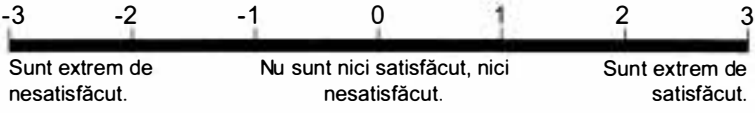
Dacă partenerul tău *nu* este dispus să îţi asigure confort domestic, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit că nu mi se asigură confort domestic

Dacă şi când partenerul tău îţi asigură confort domestic, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit
b. Oarecum fericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Nefericit că mi se asigură confort domestic

B. Evaluarea confortului domestic oferit de partener: arată cât de satisfăcut eşti de confortul domestic pe care ţi-l asigură partenerul tău, încercuind cifra corespunzătoare.



Partenerul meu îmi oferă tot confortul domestic de care am nevoie.
☐ Da ☐ Nu

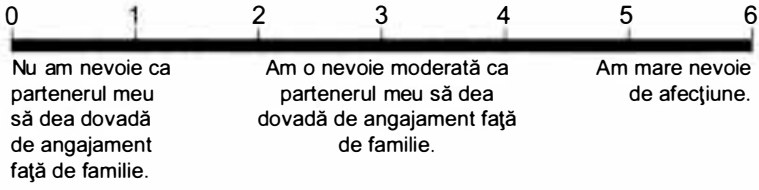
Sunt mulţumit de felul în care partenerul meu îmi asigură confortul domestic.
☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul tău este nu la oricare dintre întrebările de mai sus, explică felul în care nevoia ta de confort domestic poate fi mai bine satisfăcută.

_____
_____
_____
_____
_____

9. Angajamentul faţă de familie. Planificarea unor momente speciale şi investirea de timp şi de energie în dezvoltarea morală şi educaţională a copiilor – lecturi, ieşiri în aer liber, studierea şi însuşirea unor metode educaţionale şi discutarea acestor metode; evitarea aplicării oricăror metode sau acţiuni disciplinare cu care tu nu eşti de acord.

A. Nevoia de angajament faţă de familie: arată cât de mult ai nevoie ca partenerul tău să dea dovadă de angajament faţă de familie încercuind cifra corespunzătoare:


0 1 2 3 4 5 6
Nu am nevoie ca partenerul meu să dea dovadă de angajament faţă de familie.
Am o nevoie moderată ca partenerul meu să dea dovadă de angajament faţă de familie.
Am mare nevoie de afecţiune.

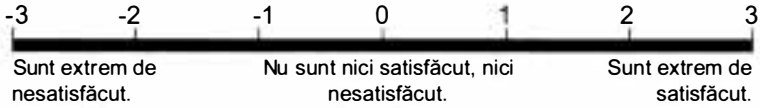
Dacă şi când partenerul tău *nu* este dispus să se dedice familiei, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit fiindcă nu se implică

Dacă şi când partenerul tău se dedică familiei, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit
b. Oarecum fericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Nefericit fiindcă se implică în activităţile de familie

B. Evaluează angajamentul pe care partenerul tău îl are faţă de familie: arată cât de satisfăcut eşti de angajamentul lui faţă de familie încercuind cifra corespunzătoare.



Partenerul meu îşi dedică suficient timp familiei.

☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des ai vrea să se implice partenerul tău în activităţile de familie?

De _____ (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuieşte o variantă).

_____ (scrie cifra) ore pe zi/săptămână/lună (încercuieşte o variantă).

Îmi place felul în care partenerul meu îşi petrece timpul alături de familie.

☐ Da ☐ Nu

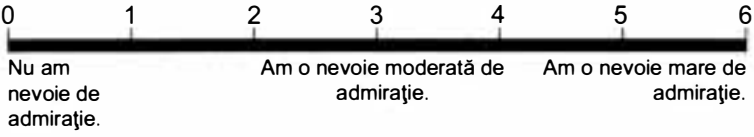
Dacă răspunsul este nu, explică felul în care nevoia ta de angajament familial ar putea fi mai bine satisfăcută.

_____

_____

10. Admirație. Partenerul te respectă, te apreciază şi te valorizează; te critică foarte rar şi îşi exprimă destul de des admiraţia faţă de tine.

A. Nevoia de admirație: arată cât de mare este nevoia ta de a fi admirat încercuind cifra corespunzătoare.



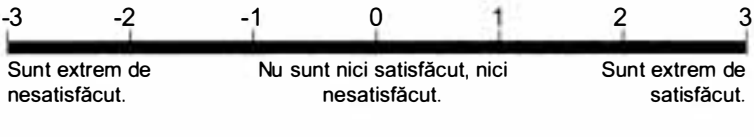
Dacă şi când partenerul tău *nu* te admiră, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit că nu sunt admirat

Dacă şi când partenerul tău te admiră, cum te simţi? (Încercuieşte litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit
b. Oarecum fericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Nefericit că sunt admirat

B. Evaluează admirația pe care ți-o poartă partenerul tău: arată cât de satisfăcut eşti de admiraţia pe care şi-o exprimă partenerul tău vizavi de tine, încercuind cifra corespunzătoare:



Partenerul meu îşi exprimă toată admiraţia de care am nevoie.

☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des ai vrea să îşi exprime admiraţia?

De _____ (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuieşte o variantă).

Îmi place felul în care mă admiră partenerul meu.

☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, explică felul în care nevoia ta de admiraţie ar putea fi mai bine satisfăcută în căsnicia ta.

_____

_____

_____

_____

Notele acordate propriilor nevoi emoționale

Mai jos sunt enumerate cele zece nevoi emoţionale de bază. La sfârşit există nişte spaţii necompletate în care poţi trece şi alte nevoi emoţionale pe care le consideri esenţiale pentru o căsnicie fericită. În spaţiul de lângă fiecare asemenea nevoie emoţională, trece o cifră de la 1 la 5, care să reflecte cât de importantă este nevoia respectivă pentru fericirea ta. 1 înseamnă cea mai importantă nevoie, 2 – a doua cea mai importantă nevoie ş.a.m.d., până când ai pus în ordine cele mai importante cinci nevoie.

Pentru a putea clasifica mai bine aceste nevoi, imaginează-ţi că doar o singură nevoie îţi poate fi îndeplinită în căsnicia ta de către partenerul de viaţă. Care te-ar face cel mai fericit, ştiind că toate celelalte nu îţi vor fi satisfăcute? Este vorba despre cea aflată pe locul întâi. Dacă doar două nevoi ţi-ar fi îndeplinite, care ar fi cea de-a doua în ordinea importanţei pentru tine? Care sunt cele cinci nevoi care, odată satisfăcute, te-ar face cel mai fericit om?

_____ Afecţiune
_____ Împlinire sexuală
_____ Conversaţie
_____ Companie în activităţile recreative
_____ Sinceritate şi deschidere
_____ O soţie atractivă
_____ Sprijin financiar
_____ Confort domestic
_____ Angajament faţă de familie
_____ Admiraţie
_____ _____
_____ _____

Anexa C

Inventarul activităţilor recreative

Indicaţi cât de mult vă place – sau credeţi că v-ar putea plăcea, fiecare dintre activităţile recreative enumerate mai jos. În spaţiul din dreptul fiecărei activităţi, în coloana aferentă (a soţului sau a soţiei), încercuiţi una dintre cifrele care vă reflectă sentimentele: 3 = foarte plăcut; 2 = plăcut; 1 = oarecum plăcut; 0 = nu am nici o părere; -1 = oarecum neplăcut; -2 = neplăcut; -3 = foarte neplăcut.

Adaugă pe listă, în spaţiile de la sfârşit, activităţile în care ţi-ar face plăcere să te implici, dar nu se regăsesc aici. În coloana a treia, calculează totalul notelor acordate, dar *doar dacă ele sunt pozitive.* Activităţile recreative cu scorul cel mai mare sunt cele în care ar trebui să vă implicaţi împreună.

Copiază la xerox chestionarul, în varianta mărită, astfel încât să îl poţi folosi cât mai bine. Îţi recomand să fie la 125%, astfel încât să ai loc suficient pentru răspunsuri.

Activitate	Notele soţului							Notele soţiei							Rating total
Actorie	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Aerobic	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Alpinism	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Astronomie	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Badminton	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Baschet (jucat)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Baschet (urmărit)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Baseball (jucat)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Baseball (urmărit)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Biliard sau snooker	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Bodybuilding	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	

Activitate	Notele soţului							Notele soţiei							Rating total
Bowling	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Box (urmărit)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Bridge	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Călărie	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Călătorii cu balonul	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Canastă	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Canoe	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Canotaj	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Cântat	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Cercetare genealogică	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Ciclism	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Colecţionarea antichităţilor	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Colecţionarea timbrelor	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Colecţionarea pietrelor	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Computer (_____)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Concerte (muzică clasică)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Concerte (rock)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Concurs de echitaţie (urmărit)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Cumpărături (_____)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Cumpărături (alimente)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Cumpărături (automobile)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Cumpărături (haine)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Curse auto (urmărit)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Curse de cai	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Dans (_____)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Dans (în cadru organizat)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Dans (recreativ)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Dans (rock)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Drumeţii	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	

Activitate	Notele soțului							Notele soției							Rating total
Excursii cu cortul	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Filme	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Filme (urmărit)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Fotbal (jucat)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Fotbal (urmărit)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Fotografie	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Golf	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Grădinărit	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Hochei (jucat)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Hochei (urmărit)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Iahting	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Înălțarea zmeielor	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Înot	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Jocuri de cărți	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Jocuri diverse	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Jocuri pe computer	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Jocuri video	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Jogging	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Judo	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Karate	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Luat masa în oraș	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Lucrul cu lemnul	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Modelism	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Monopoly	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Muzee	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Navigație	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Numismatică	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Operă	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Parc de distracție	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Patinaj	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Patinaj pe role	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Peisagistică	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Personalizare automobile	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Pescuit	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	

Activitate	Notele soţului							Notele soţiei							Rating total
Pescuit cu suliţa	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Pescuit la copcă	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Pictură	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Poezie (compus)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Polo (urmărit)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Prelucrarea metalelor	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Producţie video	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Programare pe computer	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Raquetball	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Reamenajarea locuinţei	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Remi	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Şah	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Schi (alpin)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Schi (pe apă)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Scufundări	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Sculptură	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Servicii religioase	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Snowmobil	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Softball (jucat)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Softball (urmărit)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Studierea Bibliei	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Surfing	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Taxidermie	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Televizor	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Tenis	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Tenis de masă	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Tir cu arcul	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Vânătoare	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Volei	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Wrestling (urmărit)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Zbor cu avionul (ca pilot)	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	

Activitate	Notele soțului							Notele soției							Rating total
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	
	-3	-2	-1	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	

Anexa D

Inventarul metodelor de suport financiar

Bugetul de nevoi şi de dorinţe

Acest buget este conceput pentru a te ajuta să îţi clarifici nevoia de sprijin financiar. Cel care are această nevoie trebuie să completeze acest chestionar.

Îţi recomand să întocmeşti aceste trei bugete şi să completezi cele trei coloane. În coloana aferentă bugetului de nevoi, trece costul lunar al necesităţilor de bază – lucruri fără de care nu ai avea un confort minim. În secţiunea de venituri, ar trebui să apară doar ceea ce câştigă bărbatul.

În coloana aferentă bugetului de dorinţe, trece costul îndeplinirii nevoilor şi dorinţelor tale – acele dorinţe rezonabile, care sunt mult mai costisitoare decât necesităţile. Aceste dorinţe ar trebui să fie cât mai realiste posibil. Nu ar trebui să includă o casă nouă, un alt automobil sau articole de lux, decât în situaţia în care aştepţi de ceva vreme să ţi le cumperi. În această coloană ar trebui să apară atât venitul tău, cât şi al soţului.

Bugetul disponibil ar trebui să includă toate sumele aferente nevoilor şi doar sumele aferente dorinţelor care pot fi acoperite din venitul tău şi al soţului. Cu alte cuvinte, veniturile acumulate ar trebui să fie egale cu cheltuielile, iar veniturile minus cheltuieli ar trebui să dea zero. Acest buget disponibil te va ghida atunci când îţi calculezi finanţele din gospodărie, dacă atât tu, cât şi soţul tău aţi fost de acord cu sumele trecute acolo.

Plăţile din ultimele luni (sau chiar un an, dacă este posibil) te vor ajuta să faci nişte estimări corecte. Foloseşte media lunară pentru sume pe care nu le achiţi lunar, de exemplu reparaţii, vacanţe şi cadouri. Unele plăţi, de exemplu rata la casă, vor fi aceleaşi atât în bugetul de nevoi, cât şi în cel de dorinţe. Altele, cum ar fi concediile, reprezintă mai degrabă o dorinţă

decât o nevoie. Este chiar recomandat să incluzi în bugetul de nevoi cheltuieli neprevăzute, care să reprezinte în jur de 10% din bugetul total. În lunile în care nu ai asemenea costuri, ele trebuie economisite. Cele mai multe familii au probleme financiare fiindcă nu reuşesc niciodată să prindă în buget cheltuielile neprevăzute. Dacă îţi vin în minte şi alte cheltuieli semnificative, include-le şi pe ele.

Dacă venitul soţului este egal sau mai mare decât cheltuielile totale din coloana bugetului de nevoi, atunci înseamnă că nevoia ta de suport financiar este îndeplinită. Mai mult, se poate să acoperiţi şi o parte din dorinţe. La prima vedere, acest lucru nu este evident, dat fiind că nu ai împărţit facturile în nevoi şi dorinţe. Nevoia ta de suport financiar este îndeplinită şi în cazul în care venitul tău este folosit pentru dorinţele care nu sunt acoperite de venitul partenerului de viaţă.

Cu toate acestea, dacă venitul soţului nu este suficient astfel încât să acopere nevoile, fie trebuie să reduceţi cheltuielile gospodăriei, fără să sacrificaţi în vreun fel nevoile de bază, fie soţul trebuie să câştige mai mult – de exemplu, să obţină o mărire de salariu, să se angajeze în altă parte sau să urmeze o nouă carieră.

Poţi face o copie a acestui chestionar, pentru a-l folosi în propria ta căsnicie. Îţi recomand să îl măreşti la 125%, astfel încât să ai la dispoziţie suficient loc să treci răspunsurile.

Venituri şi cheltuieli în gospodărie	Buget referitor la nevoi	Buget referitor la dorinţe	Bugetul disponibil
Cheltuieli			
Impozite			
Impozit pe venit			
Impozit pe locuinţă			
Alte impozite			
Dobânzi			
La credit ipotecar			
La cardul de credit			
La împrumutul pentru maşină			
Alte dobânzi			
Asigurări			
Asigurare de locuinţă			

Venituri şi cheltuieli în gospodărie	Buget referitor la nevoi	Buget referitor la dorinţe	Bugetul disponibil
Asigurare de viaţă			
Asigurări de bunuri			
Asigurare auto			
Asigurare medicală şi stomatologică			
Alte asigurări			
Cheltuieli cu gospodăria			
Reparaţii			
Reamenajare			
Pază			
Curăţenie			
Curte			
Combustibil (gaze şi curent electric)			
Telefon			
Gunoi			
Alte cheltuieli cu gospodăria			
Mobilă			
Aparatură electrocasnică			
Reparaţii mobilier şi aparatură electrocasnică			
Automobile			
Uzura maşinii soţului			
Combustibil pentru maşina soţului			
Întreţinerea maşinii soţului			
Uzura maşinii soţiei			
Combustibil pentru maşina soţiei			
Întreţinerea maşinii soţiei			
Alte cheltuieli cu automobilele			
Mâncare şi timp liber			
Produse alimentare			
Masa luată în oraş			
Concedii			

Venituri şi cheltuieli în gospodărie	Buget referitor la nevoi	Buget referitor la dorinţe	Bugetul disponibil
Cheltuieli cu ambarcaţiunea de vacanţă			
Fotografie			
Reviste şi ziare			
Cablu TV			
Alte cheltuieli cu mâncarea şi timpul liber			
Sănătate			
Medical (în afară de asigurare)			
Stomatologic (în afară de asigurare)			
Medicamente fără reţetă			
Mişcare şi exerciţii fizice			
Diete speciale			
Alte cheltuieli legate de sănătate			
Îmbrăcăminte			
Îmbrăcăminte nouă pentru soţ			
Îmbrăcăminte nouă pentru soţie			
Îmbrăcăminte nouă pentru copil			
Spălătorie			
Modificări şi reparaţii			
Alte cheltuieli cu îmbrăcămintea			
Cheltuieli personale			
Cheltuieli personale ale soţului			
Cheltuieli personale ale soţiei			
Banii de buzunar ai copiilor			
Cadouri şi donaţii			
Contribuţii către organizaţii religioase			
Contribuţii non-religioase (alte organizaţii caritabile)			
Cadouri pentru evenimente speciale (zile de naştere, Crăciun etc.)			

Venituri şi cheltuieli în gospodărie	Buget referitor la nevoi	Buget referitor la dorinţe	Bugetul disponibil
Animale de casă			
Mâncare specială			
Veterinar			
Alte cheltuieli			
Economii			
Pentru educaţia copiilor			
Pentru pensie			
Pentru alte proiecte			
Alte cheltuieli			
Bancare			
Servicii juridice			
Servicii de contabilitate			
Urgenţe (10%)			
Total cheltuieli în gospodărie			
Venituri			
Salariul soţului			
Alte venituri ale soţului			
Salariul soţiei			
Alte venituri ale soţiei			
Venituri din investiţii			
Venituri din dobânzi			
Venituri totale în gospodărie			
Venituri minus cheltuieli			

Autorul cărții, **Dr. Willard F. Harley**, este un renumit psiholog american, specializat în terapie de cuplu şi autorul mai multor bestselleruri. Site-ul său, www.marriagebuilders.com, oferă soluții practice la aproape orice problemă cu care se poate confrunta un cuplu. Dr. Harley şi soția sa, Joyce, au o emisiune zilnică la radio, intitulată *Marriage Builders*. Locuiesc în White Bear Lake, Minnesota.

Considerată de prestigioase publicaţii din întreaga lume drept cea mai bună carte adresată cuplurilor care vor să aibă o relaţie armonioasă „până la adânci bătrâneţi", tradusă în majoritatea limbilor de circulaţie internaţională şi vândută până acum în peste 2 milioane de exemplare, ***Nevoile lui, nevoile ei*** readuce în prim plan nişte principii simple, cu ajutorul cărora, dacă ni le-am însuşi pe deplin, am avea o căsnicie mult mai împlinită şi mai fericită.

Dr. Harley, un renumit terapeut de cuplu, ne ajută să înţelegem că bunele intenţii nu sunt întotdeauna suficiente ca să rezolvăm problema compatibilităţii cu partenerul de viaţă. Nu e suficient să ne dorim să îndeplinim nevoile emoţionale ale acestuia, ci chiar să o facem. Bărbaţii şi femeile au nevoi emoţionale diferite – şi de aceea ideal este să îi îndeplinim partenerului de viaţă nevoile care sunt importante pentru el, nu pentru noi.

Învaţă cum să îţi faci partenerul să te considere irezistibil şi cum să îţi fereşti căsnicia de riscul unei relaţii extraconjugale.

ISBN 978-973-162-131-9